

النظري والعملي

النظري والعملي

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

بَحْثِيَّةُ عَمَّانَ

خريجة كلية يردج هوس بانجا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والـ

نَظَرِيَّةُ نِقُولَا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد أولاده
٥ شارع طلعة باشا القاهرة

اللحوم

اللحم من أشهر المأكولات وألذها طعماً ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله تبتاً ، حتى استطاع إيقاد النار فشرأه وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طهية ، واختلف باختلاف الغرض المقامه من أجله .

ويطلق اللحم إجمالاً على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والمجول والبقرة وفي بعض الأحوال المسعر والجمال ، وفي غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة .

واللحم له خطورته ، وهو منبع لكثير من الأمراض التي تجتاح الإنسان وتسرى في جسمه من تأثير أكله . واللحم فوق ذلك سريع التعرض للعدوى والميكروبات التي تنتقل إليه من الأتربة والذباب إذا لم يكن المذبح نظيفاً مشعولاً بالعناية والرعاية من القائمين بأمره ومن خدمة المذبح أنفسهم ؛ ولهذا كانت المذابح تحت إشراف الحكومات مباشرة ، ولا يسمح للناس ببيع لحم الحيوان مذبوح إلا إذا كان مختماً بمختم المذبح .

وفي أعيادنا يذبح عدد لا يستهان به من الماشية على اختلاف أشكالها ، وهي تذبح دون رقابة فعالة ، ودون معرفة لأصلاحتها للأكل ، ولهذا كانت مواسم الأعياد موسماً لانتشار بعض الأمراض بين كثير من العائلات لأن الأمراض الموجودة بالماشية لا تقتل ميكروباتها بالطهي . وإنه لمن الصعب مداواة هذه الحالة ، لأن الرقابة تكاد تكون معدومة ، وماذا تستطيع الحكومة عمله أمام تلك الكثرة الهائلة التي اعتادت ذبح الحيوان في بيوتها الخاصة في المناسبات الكثيرة المختلفة ؟ ولهذا فإن من المستحسن ألا تذبح الماشية بعد شرائها من السوق مباشرة ، بل الأفضل بقاؤها عدة أيام قبل الميعاد المقرر لذبحها ، وهذا ما يفعله الكثيرون من أفراد الشعب المصري ، لا لهذا الغرض الصحي ، وإنما لزيادة شحمها ودسومة لحمها وم - من طريق غير مباشر - يلاحظونها ويعلمون مبلغ سلامتها وأصلاحتها للأكل .

قيمة اللحوم الغذائية

تتصدر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية ثم الدهنية ، فهي بذلك تساعد

على بناء الأنسجة ، وتعويض ما فقد منها ، وتوليد الحرارة ، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء .

أنواعها : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها قسمين :

- ١ - اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهي أسهل هضماً من غيرها وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .
- ٢ - اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبيرة من البقر ، ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية ، وهي أكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

تركيب اللحم

يتركب اللحم من نسيج عضلي ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلي يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولاً باختلاف المكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون من مراكمة البروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من ألبومين وكلاجين التي تذوب في الماء البارد وتحول إلى جلاتين عند الإغلاء أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوانات قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة في وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا الدهن يقل في بعض الحيوانات ويكثر في الأخرى ، فهو أقل في لحم الدجاج ، وأكثر في لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأم البروتينات التي في هذه الأنابيب مادة تسمى مايوسين Myosin . وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات ، ولكنها تعود لتلين بعد مدة بتأثير بعض الحماض وأهمها خميرة البسین ، ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل في اللحم وتغيير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصددة تكثف فيها هذه الأحماض بسبب الجهد الذي تنذهقها

اصطيادها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ، ويعرض عن ذلك في بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالحل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التي يتكون منها السيج العضلي من اللحم عصاره ، وهذه العصاره تحتوي على أملاح معدنية أهمها حامض الفسفوريك وأملاح الكالسيوم والحديد الذي يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلاصات التي تنفذ إلى الماء عند إغلاؤها . وهذه الخلاصات هي التي تكسب اللحم نكهته ، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، لذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

وبلاحظ أن اللحم يحوى عادة ١٥٪ من وزنه عظماً وعروفاً ، وغير ذلك .

لحوم الحيوانات

أنواعها

١ - من حيث النوع : ضأن - ماعز - بتلو - بقرى - جملى .

(أ) لحم الضأن : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسماً ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره ، أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثلاثة والخامسة من العمر وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحمه مختلاً وعظمه رقيقاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكاً من اللحم البقرى ، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع في السوق طول العام . ولكن أجودها ما يباع في أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل ، ومنه النوع الصغير المسمى لحم الخمل (الأوزى) ، وهو عبارة عن الضأن الرضيع ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره ، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية فيه جالسة بيضاء .

(ب) لحم العجول : أعسر هضماً من الضأن وأقل غذاء - يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثاني والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أى أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم

ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر فاتحاً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه دقيقة عالية ما أمكن من الجلد المتفخض الظاهري ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصاً ما كان منها حول السكى (بيت السكلاوى) . وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتجياً وبه بقع ، دل هذا على أن اللحم غير طازج .

ويوجد لحم العجل في السوق طول العام . ولكن أجوده ما يباع في أشهر الصيف . (ح) اللحم البقرى . صهى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضمًا من بعضها ، وفي خلاصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البلية - وفيه يكون اللحم أحمر فاتحاً ذا رائحة طازجة - وأن تكون المادة الدهنية بها متخللة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ، وأن لا يقل الأصبع عند لمسها إلا قليلاً جداً ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان . ويجب ألا يشتري اللحم ذو اللون الأحمر الباهت Pale pink ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ، ويجتنب شراء اللحم ذو اللون المائل إلى الزرقة ، لأن يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح ، واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة . وكان ذا رائحة غير مقبولة ويوجد لحم البقر في السوق طول العام ، ولكن أجوده ما يباع في الشتاء .

٢ - من حيث المصدر : فتنه المصرى والشامى والسودانى ، ويمكن التفرقة بينها بالشكل العام . فثلاً إذا نظرنا إلى خروف مصرى وآخرى سودانى نجد ذيل (لية) الأول عريضاً وقصيراً وكية الدهن فيه قليلة متوسطة بالنسبة لجونا المحتدل . أما الذيل السودانى فإننا نجداه رفيعاً وطويلاً نوعاً ما ، وكية الدهن قليلة بالنسبة لجو معيشته الحار ولعدم احتياج الحيوان لكمية دهن كثيرة لتوليد الحرارة - ولذلك فإن جزءاً كبيراً من الدهن يتسرب من الجسم إلى الجلد والصوف ويكسبهما نعومة وتندية ، وهذه التندية لها خاصية حفظ الصوف من الاحتراق من شدة الحرارة ، إذ أنها تطلق درجة الحرارة ، كما أن هذه التندية تجعل الصوف يغزى ويطول بسرعة .

القيمة

تختلف باختلاف نوع الحيوان كما بينا سابقاً والمرعى والمصدر، وأغلاها الضأن المصرى، ثم

الشامى ، ثم السودانى - وللتفرقة بين هذه الأنواع الثلاثة قد حددت وزارة الزراعة لون الختم الذى يصمم به على اللحم بعد ذبح الحيوان ، فاللحم المعمرى ذو ختم أحمر . والسودانى أخضر والشامى أزرق .

تركيب اللحم الأحمر

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	أملاح معدنية	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪	ومواد أخرى	

القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة ، فبى إما أن « تسلق » أو تطهى مع الخضرة والتسبيك ، أو تحمر فى السمن ، أو التحمير ، أو تشوى « الشى » ، أو تطهى فى « الفرن » أو « على البخار » وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءاً معيناً من اللحم .

تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهى المختلفة

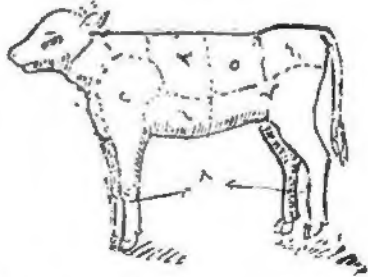
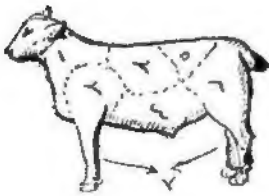
- ١ - الرقبة أو الدوش : تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام التى بها ، كما أنها تصلح للخضر (قاعدتى السلق والتسبيك) .
- ٢ - القشرة فى الضأن : - ويعاد لها الكف فى المجل - بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبياً من الدهن ، ولذا تصلح لعمل الرستو والتحمير أو الحشو بعد نزع العظم .
- ٣ - الضلوع : (الكستليتة) ، تصلح للشى والتحمير وكذا لعمل الحساء .
- ٤ - البطن : ولحمه لين جداً غال من العظم ، ولكنه ملائم للجلد وعليه قليل من الشحم وفائدته قليلة ، وأغلب استعماله فى الخضرة أو يحشى . ولقلة الرغبة فيه ترى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعاً صغيراً على باقى أجزاء الخروف عند بيعه .
- ٥ - بيت السكلاوى : ويطهى عادة مع الخضرة والتسبيك .
- ٦ - مؤخر الظهر « الصدفة » : فى اللحم المجالى فقط ، وأصلح ما تكون للتخضر ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع ، بفتيك ، ولعمل رستو .

٧ - الفخذ: هي أكثر الأجزاء لحماً ، كما أن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذي يكسوه اللحم قليل بالنسبة لوزنها ، ولذا تصلح للتحمير والطهي في الفرن ، وعمل الكفتة والبفتيك والكباب الخ .

٨ - الأكارع : وتصلح لعمل الحساء ، السلق .

أقسام الخروف

أقسام المجل



أقسام المجل : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الفلوع (٤) البطن (٥) بيت

الكلوى (٦) الصدفة (٧) الفخذ (٨) الأكارع

أقسام الخروف : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الفلوع (٤) البطن (٥) بيت

الكلوى (٦) الفخذ (٧) الأكارع

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها إلى قسمين :

١ - الرأس ويحتوى على المخ واللسان الخ .

٢ - الأحشاء الداخية وتحتوى على الكبد والقلب والرئة والكرش والبنيكرياس والحلويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمندبل ، القرب ، وهذه تكون أصنافاً لذينة ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم . وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جداً بالفيتامين . ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء :

١ - أن تكون طازجة خالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى .

٢ - أن تغسل جيداً مراراً بالماء البارد ثم الدقيق . وبعضها يغسل أولاً بالصابون مثل الأمعاء والكرش .

التنويرات التى تطرأ على اللحم أثناء الطهي

١ - الطهي يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم : وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم ،

- فثلا ١٥٠ جرام من اللحم الناضج ناتج عن ١٨٥ جرام لحم نيء .
- ٢ - يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين ، وبذلك يصير لنا سهل الهضم .
- ٣ - الطهي يجعل اللحم في حالة صحية وذلك بقتل الميكروبات .
- ٤ - الطهي يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .
- ٥ - تنسرب كمية من الدهن للخارج .
- وهالك جدولاً يبين صحة ذلك :

لحم المعجل النيء	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
١٠٠	٧١٪	٢٣ر٥٪	٤ر٥٢٪	٠ر٨٦٪	١ر٢٪
١٠٠	٧٥٪	٢٤٪	٣ر٥٪	٠ر٤٪	١ر٥٪

غش اللحم

- ١ - إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها . الحكي تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل في اللحم أو تخفى أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تخفى رائحة اللحم المتعفن ، كما أنها تكسبه لوناً زاهياً بحيث يظهر كأنه طازج .
- ٢ - ذبح حيوانات مصابة بأمراض ، ويكون هذا الذبح بالمنزل ، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الحالية من ختم المذبح أو المحكومة بختم يخالف ختم المصلحة .
- ٣ - يباع أحياناً الماعز على أنه لحم ضأن وذلك بغياطة ذيل خروفي في مؤخر الماعز
- ٤ - لحم الذكر الصغير أحسن من لحم الأنثى . ولذلك تستبدل الأنثى كأنها ذكر بعد الذبح . وذلك بالغياطة أيضاً .

الشروط التي يجب مراعاتها في شراء اللحوم

- ١ - تكون خالية من الرائحة الكريهة ، طازجة ، صغيرة السن .
- ٢ - يكون الحيوان سليماً من الأمراض فلا يشتري اللحم إلا من جزاء موثوق به .
- ٣ - يجب الحذر من شراء اللحم الذي يذبحه القصاب في منزله ، فإنه لو لم يكن الحيوان مصاباً بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه في المذبح حيث يكشف عنه قبل التصريح ببيعه .

٤ - ألا يكون لونها أحمر قائماً ، وإذا ضغط عليها بالأصبع فلا تترك أثراً .

طرق حفظ اللحوم

١ - التبريد : وهو تعرض الماء كولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بقدر سنيديجراد أما النتائج فهو تعرضها لدرجة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج .
(أولاً) قتل المبكرويات .

(ثانياً) قتل نمو ميكروبات التعفن ، وهذه الطريقة تفيدنا في حالة وجود كمية كبيرة من اللحم ننذنا حيث إن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحلل ويفسد ، وتتم هذه العملية في شركة التليج ، وتبدو كما لو كانت طازجة .

٢ - التجفيف : ويتم ذلك بتعرضها للشمس والهواء أو بتجفيفها في أفران خاصة وذلك بتطبيقها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كالبطرمة .

٣ - التخليج : ويكون التخليج جافاً ، أى أن الملح يكون كسحق ، وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم ، تكون مركباً ذالون قان (فاقع) ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج ، وتنتج هذه الطريقة فى أوروبا .

٤ - التدخين : تستعمل هذه الطريقة بعد التخليج ، وهى أن تعلق اللحوم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة وبوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحم ، وتنتج هذه الطريقة فى أوروبا وهذه الطرق الثلاث الأخيرة لا تستعمل فى بلادنا المصرية لأن كمية اللحم التى عندنا كافية على قدر الحاجة ، وإنما تستعمل فى البلاد الأجنبية كاستراليا مثلاً ، حيث إن الحيوانات كثيرة هناك فتذبح ثم تجرى عليها طريقة من الطرق السابقة وتصدر إلى البلاد الأخرى .

٥ - الحفظ داخل العلب : Canning مثل كورن ييف .
وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة على الأكثر ، وذلك بوضعها فى تلاجة أو تعليقها فى الهواء ، مع ملاحظة تغطيتها بقطعة القماش حفظاً من الذباب .

الجيلي Jelly

الأساس فى عمل الجيلي هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ - تحويل السكلاجين وهو الجزء الأعظم من النسيج الضام للحم إلى جيلاتين

- بالإغلاء - وكلما كان الحيوان صغيرا كان السيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين - فتلاحم العجل يحترق على ٥٪ تقريباً نسيج ضام ، لذلك يعمل منه نوع جيد من الحساء . كذلك أكارع البتلو تعطى ٢٤٪ جلاتين ، ١١٣٪ دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .
- ٢ - حواف الحيوانات تعطى نوعاً رخيصاً من الجيلاتين ويسمى بالفراء .
- ٣ - يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصاً الفخاريات وهى أرخص طريقة ؛ المتبعة عادة . وتتركب العظام مما يلي :

دهن ١ - ٢٠٪	ماء ٥٠ - ٥٠٪
وماد ٢٠ - ٧٠٪	جيلاتين ١٥ - ٥٠٪

- ٤ - أفقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مائة عموم الأسماك : ويسمى Isin class وهى قليلة الاستعمال لغناها .

تركيب الجيلاتين

جيلاتين ١٨٤٣٪	ماء ١٣٣٦٪
وماد ٢١٪	دهن ١١٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

- ١ - يذوب فى الماء المغلى ويتحول إلى جيلى بالبرودة .
- ٢ - يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المسود القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الأدوية .
- قيمه الغذائية : الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الأخرى ؛ ولذا لا يدخل فى تركيب الأنسجة . وهذا راجع إلى نقص بعض الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الجسم ، ولكن قيمته تنوقف على إمداد الجسم بالحرارة فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام منه يعطى ٤١ كيلو سعر ، وإذ ترجع قيمته الغذائية للجيلى إلى المواد السكرية المضافة المحلول .

سلق اللحم

التجارب العملية لإيضاح طرق السلق الصحيحة .

يؤتى بثلاث أكواب .

١ - يوضع في الكوب الأول رقم ١ قطعة اللحم ويصب فوقها كمية من الماء المغلي وتترك النتيجة : تحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادي الفاتح ولم يتغير لون الماء إذ يبق رائحة لعدم نفاذ المواد الغذائية إليه .

الخلاصة : نجمدت المواد الزلالية السطحية اللحم بتأثير الماء المغلي (الحرارة) فكانت غلافا ساعد على عدم نفاذ المواد الغذائية اللحم في الماء .

٢ - يوضع في الكوب رقم ٢ قطعة اللحم وتغطى بالماء البارد وتترك . النتيجة : افتح لون اللحم وتلونت المياه باللون البني .

الخلاصة : الماء البارد يعمل على خروج المواد الغذائية من اللحم .

٣ - يوضع في الكوب رقم ٣ كمية من اللحم المقطع ويغطى بكمية من الماء البارد ويترك النتيجة : افتح لون اللحم كثيراً عما في رقم ٢ وأحمر لون المياه .

الخلاصة : إذا قطع اللحم قطعاً صغيرة ووضع في الماء البارد فإنه يفقد كمية كبيرة من المواد الغذائية عما إذا ترك صحيحاً .

ومن التجارب السابقة نستنتج أن اللحم يسلق لعرضين :

(أولاً) الحصول على الخلاصة المسماة (بالهرز) والتي تستعمل عادة في عمل الحساء .

(ثانياً) لغرض اكل اللحم نفسه مصلوقاً ،

فإذا كان الغرض الأول يقطع اللحم قطعاً صغيرة .

وإذا كان الغرض الثاني يترك اللحم سليماً أو يقطع قطعاً كبيرة .

١ - قاعدة السلق للغرض الأول : يلقى اللحم في الماء البارد ثم ترفع درجة الحرارة

تدريجاً حتى يغلي ، ويستمر كذلك ليخرج المواد الغذائية في الماء ويصير المرق معدياً . هذا ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم لهذا الغرض .

٢ - قاعدة السلق للغرض الثاني : يلقى اللحم في الماء وهو يغلي ، ولذا فحرارة الماء تساعد

على تجمد المواد الزلالية في الطبقة الطاهرة فتكون بمثابة غلاف لحفظ المواد الغذائية في الداخل وتترك اللحم يغلي بسرعة تراوح من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

ملحوظة (١) : أجزاء اللحم التي تصلح للسلق ذكرت في باب اللحم (صفحة ٥٥٩) .

ملحوظة (٢):

- ١ - المدة المقررة لسلق لحم الصأن ٢٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
- ٢ - القرى والمقاطع الكبيرة من اللحوم الأخرى ٢٥ - ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٣٠ دقيقة زيادة

٣ - المدة المقررة لسلق لحم العجل (تلو) هي ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ٢٠ دقيقة زيادة ، وهذه المدة هي أقل ما يمكن لسلق اللحم . حيث أن اللحم المسلوق يجب أن يكون تام النضج .

ملحوظة (٣): ويمكن سلق العظام لأحد الخلاصة بوضعها في ماء بارد ، وترفع على النار لدرجة الغليان ، ويوزع الريد (الريم) فلما ظهر ، وتترك على نار هادئة مدة طويلة ويزاد الماء كلما احتاج الأمر وقد يضاف إليه قليل من البصل والملح والجرر واللفت والكرفس ، لكسب البهريز نكهة خاصة ، وهذا يختلف تبعاً لاستعمال البهريز للأصناف المختلفة .

أولاً - السلق

اللحم المسلوق

المقادير: ١ كيلو لحم ، ماء بصل ، مصطكي ، جبهان ، ملح . قليل .

الطريقة:

- ١ - يوضع اللحم المغسول والمقطع في الماء المتلى مع الملح والفلفل والمصطكي والجبهان ويترك على النار إلى أن ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٢ - يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجهيله بالمقدونس والليمون . أما المرق فيستعمل لطهي الأاطعمة على حدته أو اللحم ،

الثريد

المقادير:

مقدار من الحيز المقدد	مقدار من خلاصة اللحم السائلة
مقدار من الأرز المغفل (ينظر باب	مقدار من صلصة الخل بالثوم الخاصة
الثويات) ص ٢٩٢	بالقفة (٩٨)

الطريقة:

- ١ - يقطع الحيز المقدد ويسقى بالخلاصة .
 - ٢ - توضع طبقة من الحيز المسقى بالخلاصة وأخرى من الأرز المغفل في وعاء إلى أن ينتهي المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
 - ٣ - تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة .
 - ٤ - قد يوضع اللحم حول الثريد بشكل شهى .
- جلائين اللحم (رقم ١)

المقادير :

ملعقة مقدونس مقرى	١ كيلو لحم يتلو أو يقرى مقرى ناعما
١ فنجان قات خبز أفرنجى بابت متخول	١ كيلو سحق بقرى أفرنجى
ملح - فلفل - بهار - جوزة الطيب	١ - ٢ بيضات

الطريقة:

- ١ - يفرى اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يبق أيضاً بالهاون بعد الفرى .



جلائين اللحم

- ٢ - تضاف المقادير الأخرى اللحم وتعين بالبيض جيداً وتقبل ويجب أن تكون العجينة في النهاية لينة قروعا ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .

- ٣ - يؤخذ بشاشة وتبسط جيداً ، ترش سطحها بالذيق .
- ٤ - يرم العجينة على شكل أسطوانة موسطة السمك ، وتوضع على الشاشة ، وقساوى جيداً .
- ٥ - تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جامداً وتربط .
- ٦ - تسلق في ماء على مصاف إليه الملح مدة ساعة
- ٧ - تنزع من الماء والشاش وتلف في شاشة نظيفة أو ورقة زبد مدهونة سمناً وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تلع بقلية التسبع (صفحة ٨٦٦) وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالحس والطلاء .
أو تترك حتى تبرد وتقطع حلقات رفيعة وترص بنظام في طبق وتجميل بالحس والطلاء .
جلاتين اللحم (رقم ٢)

المقادير :

كيلو لحم بتلو مفرد من البطن	قليل من جوزة الطيب
$\frac{1}{4}$ كيلو سحبق بقرى	قليل من مسحوق القرنفل
ملح - قنفل - بهار	

الطريقة :

- ١ - يرال العظم من اللحم وتفرّد وتضرب جيداً بشاشة أو يد جرن لتقطع الألياف وتقبل بالملح والقنفل .
- ٢ - يفرد نصف مقدار السحبق على اللحم مع ترك مقدار بوصة من الأطراف الأربع ثم ترش هذه الطبقة بقليل من التوابل .
- ٣ - يفرد النصف الباقي من لحم السحبق ليكون طبقة أخرى .
- ٤ - يلف اللحم مع الضغط الجيد على هيئة أسطوانة ثم تلف في قطعة نسيج وتجمّع أطرافها وتبرم جيداً وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
- ٥ - توضع في الماء المغلي (المضاف إليه العظم المزروع، وبصلة كبيرة وجزرة وقطعة كرفس وملح وبيض حبّات من القنفل الأسود) وتترك حتى تغلى مدة ١٠ دقائق .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويطهى اللحم على نار هادئة إلى أن يخرج اللحم (من ٢-٣

ساعات) ، وإذا نقص ماء الإناء واحتاج الأمر لإضافة مقدار منه وجبت إضافته ساخناً .

٧ - ترفع من الإناء وتترك لتبرد قليلاً ، ثم تنزع من السليح وتوضع في قطعة نسيج أخرى نظيفة وتربط جيداً .

٨ - توضع بين لوحين أو طبقتين ويضغط عليها بشغل وتترك إلى أن تبرد تماماً .

٩ - تلمع بقلية السليح (ينظر باب المتفرقات) صفحة ٨٦١ .

١٠ - تقدم بعد تحميلها بالمقدونس أو أوراق النعنع ، وقد تجعل أيضاً بالألماطية العبر الجلوة الشاة المغربية غليظاً (ينظر باب الألماطية) ص ٦٤٨ .

رأس الضأن المسلوق رقم (١)

الطريقة :

١ - تنزع جميع النصاريف ويفل الرأس جيداً مع الاعتناء بالأنف والأذنين ، ثم تنقع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق

٢ - يبيض ، وذلك بوضعه في ماء بارد ورقمه على نار متوسطة حتى يغلى ثم يصب الماء من عليه ، وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والاسنان .

٣ - يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته .

٤ - يوضع الرأس واللسان في ماء مغلى ويترك على نار هادئة مدة ساعتين .

٥ - تضاف بصلة وجوزة وقطعة كرفس ، وتترك حتى ينضج الرأس .

٦ - ينظف المخ بالمخ والدقيق ، وتنزع عروق الدم والجلد ، ويفسل جيداً ويربط في شاشة ويبيض كالسابق

٧ - يوضع المخ المربوط في شاشة في الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع الرأس واللسان والمخ .

طريقة التقويم :

١ - ينزع العظم من الرأس باحتراس وتوضع في صحن دافئ .

٢ - تغطى بصلصة بيضاء (ص ٦٤) أو تترك بدون تغطية .

٣ - تحمل مكشاة من اللسان وقطع من المخ وقليل من النخضر المطبوخة معها .

٤ - تقدم العلامة التي طبقت بها الرأس كحماء تعرف بالـ Broth
رأس الضأن المسلوق رقم (٢)

المقادير :

٢ جزرتان - ٢ لفتتان - ٢ بصلتان	رأس ضأن - قطعة كرفس
ملعقة شاي من مقدونس مفري	ورق الااورو
ملح فلفل	مقدونس - زعتر
١ فنجان أرز	٦ حبات فلفل - بود

الطريقة :

- ١ - تقطع الرأس نصفين وينزع منها المخ ثم تنظف جيداً بالماء والملح .
- ٢ - تنزع العظام الصغيرة وتغسل مع الاعتناء بالاعين والأنف ودعكها جيداً بالملح .
- ٣ - يبيض الرأس كما في الطريقة السابقة ، ثم توضع في إناء مع اللسان وتغطى بالماء الساخن المضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح وتوضع ومعباً الشاشة المحتوية على التوابل
- ٤ - تترك لتغلى وينزع الزيت (الريم) كلها ظهر - ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار حوالي ساعتين .
- ٥ - تصاف الخضر ويستمر الإناء على النار مدة ساعة أخرى ثم يضاف الأرز المفصول ويترك حتى ينضج .
- ٦ - يغسل المخ وينظف كالسابق ويبيض بعد ربطه في شاشة ثم يضاف للرأس ويترك معها على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع المخ ويوضع في إناء بارد مضاف إليه قليل من الملح .
- ٧ - تنزع الرأس من الإناء وينزع اللحم ويوضع في طبق ساخن .
- ٨ - لعمل صلصة المخ (صفحة ٦٨) ويغطى بها اللحم .
- ٩ - ترص الخضر بنظام حول العليق .
- ١٠ - يقشر اللسان ويقطع أربع شرائح وتوضع حول الرأس .
- ١١ - يستعمل السائل المتخلف كحماء يعرف بالـ Broth

رأس البتلو

المقادير :

رأس بتلو - بصلتان - جردتان - ٣ كوب من صلصة المقدونس (ص ١٧)

الطريقة :

- ١ - تنظيف الرأس كالسابق ويزال المخ واللسان وبعد كالسابق .
 - ٢ - يبيض الرأس بالطريقة السابقة ، ثم يوضع على النار ويفطى بالماء البارد ويضاف إليه الحضر المقطعة واللسان .
 - ٣ - تطهى على نار هادئة حتى تنضج وينزع الزيت (الزيم) كلها طهر .
 - ٤ - يضاف إليه المح المعد المربوط فى شاشة قبل تمام النضج بعشرين دقيقة .
 - ٥ - ترفع الرأس وتوضع فى صحن ويزال العظم مع الاحتفاظ بشكل الرأس بقدر المستطاع ، وتفطى بصصة المقدونس البيضاء .
 - ٦ - تجمل باللسان الناضج المقطع حلقات والليمون وقطع المخ .
- رأس البتلو البارد

- ١ - تسلق بالطريقة السابقة ، ثم ترفع من الإناء وتترك حتى تبرد .
- ٢ - ينزع العظم ويرتب لحم الرأس فى صحن على فرشاة من خس السلاطة المقطع رفيعاً ويجعل الصحن باللسان الناضج المقطع حلقات والطحيم المفشورة ولزيتون الأخضر والبصل الطلياني .
- ٣ - تقدم معها الصلصة المرنية (صفحة ٨٨) فى قارب الصلصة الخاص .

سلق الأكارع

بهدار الأكارع :

- ١ - يكتشط الشعر إن وجد .
- ٢ - تنفس باللوقة والصابون وتنظف عدة مرات ثم تغسل بالماء الدقيق وتنظف ثانياً .
- ٣ - يشق الحافر ويكسر عظام الأكارع عرضاً ، مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الكارع

٤ - تبيض الأكارع وذلك بوضعها في ماء بارد يكفي لتغطيتها وترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير:

زوح من الأكارع نظيف معد كالسابق	بصلة
١.٥ - ٢ لتر ماء	جوان - مصطكي - ملح

الطريقة: توضع الأكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع زرع الزبد (الزبد) طريقة: نقر مجزأ:

- ١ - تقدم في صحن مع الليمون والمقدونس . أو
 - ٢ - يرفع العظم ويقدم اللحم مع صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى بحساء الأكارع .
- أكارع الضأن أو البتلو بالترية

المقادير:

٢ زوح أكارع	قطعة كرفس أبيض	ملحقة كبيرة من دقيق
٣.٢ لتر ماء	٣ كوب صلصة بيضاء (٦٤)	مدابة جيداً في قليل من الماء
جزرة ، بصلة	عصير ليمونة ، ملح ، فلفل أبيض	مع يصفى

الطريقة:

- ١ - نجيز الأكارع وتنظف وتبيض كالسابق .
- ٢ - تسلق في الماء المضاف إليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيداً .
- ٣ - تخلط من العظام وبرص اللحم في الصحن .
- ٤ - يملأ مقدار ٢ كوب من الصلصة البيضاء الخفيفة (صفحة ٦٤) ويكرن سائلها بهريز السلق .
- ٥ - يرب صفار ٢ بيضتين ونضاف الصلصة مع التقليب الجيد ، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط ألا تغلى .
- ٦ - يذلى اللحم بهذه الصلصة ويجهل في الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

الأكارع بخفاطة المقدونس والخل

المقادير :

٢ - روح أكارع بلو	٢ - دافقان كبيرتان ريت سلطة	تبل فيها
٣ - أر - ماء	٢ - ملعقة كبيرةتان	الأكارع
حزرة - بصلة	حس وملقة حلو من مقدونس	بمسند
٦ - حبات فلفل أسود	مفرى وملقة شاي من بصل	الضخ
ملاع - فلفل	مفرى	

الطريقة :

- ١ - تسلق الأكارع المعدة مع الماء والخضر حتى تنضج تماماً .
- ٢ - ينزع عظمها ويترك اللحم حتى يبرد .
- ٣ - نضاف جميع المقادير المعدة للتبيل وهي الزيت والخل وبقليل فيها اللحم البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع تقليلها آناً فآناً .
- ٤ - ترفع من إناة التتبيل وترص في صحى على فرشاة من حس السلطة المقرى وتحمّل بالطاعلم والليمون .

سلق المخ

المقادير : مخ . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكي وحبان .

الطريقة :

- ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيداً
- ٢ - يوضع المخ في إناة به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم ترفع الإناة على نار حتى يغلى ٥ دقائق (يمكن لب المخ في قطعة قبل رفعه على النار) .
- ٣ - يشطب المخ بالماء البارد ثم يوضع على البارد مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة ٥ : ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .
- ٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً

- ٥ - يقدم بعد تنظيته بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)
أو يحمل بالبحون والمقدونس .

سلق اللسان

- ١ - ينسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة .
- ٢ - يذلق جيداً بالملح ثم بالدقيق وينظف مراراً .
- ٣ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق ،
ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد .
- ٤ - يرفع ثانياً على النار الهادئة ويضاف إليه الملح ، وبصلة صغيرة ، وقطعة من نسيج
بداخلها عدد ٢ جهان ، عدد ٣ قرنفل ، عدد ٦ حبات فلفل أسود صحيح .
- ٥ - يترك على النار حتى ينضج ، ثم يرفع اللسان وينزع جلده .

طريقة تقويمه : يقدم اللسان بعدة طرق وهي :

- ١ - يقدم صحيحاً ساخناً بعد تحميله بالبحون والمقدونس .
- ٢ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات وزص في صحن يحمل بكامخ الخضف (ص ٣٧٧) .
- ٣ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات أو مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز (صفحة ٨٥)
ويحمل بالחס وبعض المحتلات .
- ٤ - يقطع مكعبات ويغطى بصلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) ويحمل بقطع
اللسان وورق المقدونس ويقدم ساخناً .
- ٥ - يشوح اللسان المملون في السس ويرفع ويقطع حلقات ويقدم مع حبات
الليمون والطماطم .

سلق النفوس (البسكرياس)

الطريقة :

- ١ - يدعك باحتراس بالملح لإزالة الدم ، ثم ينظف وينسل بالدقيق وينظف ثانياً .
- ٢ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد المصاف إليه الملح ويرفع على النار حتى يغلى مدة
٥ دقائق ، ثم يستغنى عن الماء .

٣ - يصب عليه مقدار آخر من الماء البارد ويرفع على النار الهادئة مع إضافة بصلة مدعوكه بالملح ولفل و يترك حتى ينضج .

طريق تقديمه :

- ١ - يقدم ساخناً معلى بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٣) ومحملاً بالمقدونس .
- ٢ - يقدم ساخناً معلى بصلصة الكرفس (صفحة ٧٠) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) .

سلق الكرش

المقادير :

- ١ - تمسكط الأجرأ القائمة الأولى وتزال القطع الدهنية .
- ٢ - تمسك جيداً باللوفة والصابون وتسلط مراراً .
- ٣ - تدعك بالذقيق ثم تسلط بالماء البارد .
- ٤ - تقطع على حسب الطلب وتوضع في إناء وتعلى بالماء البارد وترفع على النار حتى تغلي مدة ٥ دقائق .
- ٥ - يصق الماء المغلى ويستبدل بآخر وتكرر العملية مرة أخرى .
- ٦ - تغلى بمقدار من إناء البارد المضاف إليه بصلة - مصطكي - حبهان ، وترفع على النار حتى تقرب من النضج ، يضاف إليها الملح وتستمر على النار حتى يتم نضجها .

طريق تقديمه :

- ١ - تقدم ساخنة مع الملح واللفل والليمون المقطع أنصافاً .
- ٢ - تقدم ساخنة بعد تطعيمها وتغطيتها بصلصة البصل (صفحة ٦٧) .

سلق الطحالب

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملح - فلفل

٤ طحالب صان أو بتلو
بصلة كبيرة مقطعة حلقات

الطريقة:

- ١ - يغسل بالندفيق وينظف جيداً .
- ٢ - ينال بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالي ١ ساعة .
- ٣ - يوضع في إناء يغطى بالماء ، ويضاف إليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف .

طرق تقديمه:

(أولاً) يقطع شرائح غايطة فرعا ويرص في صحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه الصلصة الآتية :

صنادرها:

كوب من البهارات المصنوعة من السلق		ملعقة حلون من عصير الليمون
ملعقتان حلون من زيت سلاطة		ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها بعض وتبل والفلفل .

(ثانياً) يشوح قليلا في لسنن المقطوح ويقدم مع المقدونس والليمون .
ملاحظة : يجب تقطية إناء التحمير بغطاء ثم يثقل ، وعند تحمير الجهة الثانية يرفع الإناء من على النار ويترك قليلا ، ثم يقلب الطحال على الوجه الآخر ويغطى ويثقل ويرفع على النار .

سلق الرتين

المقادير:

- ١ - تدعك بالملح وتغسل ، ثم تدعك بالندفيق وتنظف .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وتوضع في ماء بارد ، وترفع على النار الهادئة حتى تغلى مدة ٥ دقائق ثم يستغنى عن الماء .
- ٣ - توضع في مقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية ويستغنى عن الماء .

- ٤ - توضع في مقدار آخر من الماء النارد ويضاف إليها بصلة مدءوكه بالملح والقليل
وقليل من الجبهان ، وترفع على النار وتترك حتى تصج .
٥ - ترص في صحن وتعمل بالمقدونس والليمون .

المصار

إعداد الامعاء :

- ١ - يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ، ثم تغسل جيداً وتقل باليد أو برصعها في
طرف صدور المياه وتفتح وانفعا المياه يساعد على قلبها بسهولة .
٢ - توضع في مصفاة وترس بكمية من الملح ويضغط عليها بنخفة للتخلص من
المادة المخاطية .
٣ - تشطب جيداً ثم تغسل بالديقيق والملح والزرقة والصابون ثم تشطب مراراً .
٤ - تغلب فانيا وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافتها .
٥ - تعمل الخلطة الآتية :

ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١ - ١ كيلو لحم مفري
ملعقة كبيرة من شبت مفري	١ - ١ فجان أرز
أو قليل من النعناع	بصلة كبيرة مفرية
ملح - فلفل - بهار	١ كيلو طماطم

عمل الخلطة :

- بدعك البصل المفري والملح والفلفل ويقشر الطماطم ويطبخ قطعاً صغيرة وينقى الأرز
ويغسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتبل بالماح والفلفل والبهار .
٦ - تحشى الأمعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

- (أ) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لتثبيها بالخلطة ويملأ الفراغ بالماء المملح ،
ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى في الأمعاء بالضغط الخفيف عليها
(ب) تحشى الأمعاء لتثبيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة
الضغط الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تنقب
تقريباً وبقية .

(٣) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠ سم ونحشى بالخاططة مع ترك فراغ من طرفها ثم ترص في حلة .

(٥) نعمل كما في بند (٣) وتربط الأطراف وتنقب .

٧ - يساق المبرار في كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٨ - رصني من ماء الساق ويحمر في السمن ويقدم بمحلا بالمقدونس وحلقات الليمون

ثانياً - التسبيك

اللحم المسبك المضبوط

المقادير :

بصلة كبيرة مقطعة حلقات	قطعة من لحم الشو مفردة
جزرة	ورق مقدونس جاف
قطعة كرفس مقطعة	قليل من الزعتر
ملح - فلفل أبيض	ورق اللاورو
	١٠ حبات فلفل أسود

الطريقة :

١ - تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرغ جيداً .

٢ - تقبل ثم تلف جيداً وتربط بدوارة .

٣ - توضع الخضراوات المجزأة والشاشة المحتوية على التوابل في إناء مع كمية قليلة من الماء

تكني لتغطية الخضراوات فقط . ثم يوضع اللحم فوق الخضراوات المجزأة وتغطى بورق مدهونة

٤ - تغطى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقلبها آناً فآناً ، وترك

حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صلبتين وتضغط وتثقل ، ويترك حتى يبرد

تماماً . ثم يقطع حلقات رفيعة .

لحم بالصلصة البنية

المقادير :

٢ كيلو لحم غنضة بنلو بفتيك	ملء ملعقة شاي من دقيق	ذرة من القرفل وجوزة الطيب
ملء ملعقة كبيرة سمن	ملح - فلفل	١ : ٢ كيلو بطاطس مهوك
٢ كوب بهريز (ص ٢٣)	عصير ١/٢ ليونة	

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم البفتيك (ماول القطعة ٣ بوسات وعرضا ٢ بوستين وتفرد جيداً)
 - ٢ - تاف كالمخشو وتربط بخيط ثم تنقع في عصير البصل والملح والفلفل والقرفل وجوزة الطيب والليمون مدة ١/٢ ساعة .
 - ٣ - يحمر اللحم في السمن وينزع ثم يحمر الدقيق إلى أن يصير بلياً .
 - ٤ - يرفع الوعاء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع استمرار التقليب ، ثم يضاف العصير الذي نقع فيه اللحم ، ويرفع الإناء على النار ويترك حتى يغلي مع استمرار التقليب .
 - ٥ - يضاف اللحم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج .
 - ٦ - يفك الخيط من قطع اللحم .
 - ٧ - تعمل فرشاة من البطاطس المهوك ويرص فوقها اللحم الناضج .
 - ٨ - تصفى الصلصة المتحلقة وتصب حول الطبق وتقدم وهي ساخنة .
- لحم بصلصة الطماطم

المقادير :

١/٢ كيلو لحم (بفتيك)	٢ ملعقة كبيرة من خل	كوب طماطم مصفاة
١/٢ كيلو لحم مفري	ملء ملعقة خبز بلدي فاتح مبلل معصور	من ١ - ١/٢ كوب بهريز أو ماء
١/٢ رأس ثوم مفري ناعماً	ماح - فلفل - عصير بصلة	جزرة افرنجي - قطعة كرفس
٢ ملعقة كبيرة من سمن	ملء ملعقة حلون مقدونس مفري	فئجان أوز فاضج (مفلفل)

الطريقة:

- ١ - يذق اللحم ويقطع قطعاً مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) .
 - ٢ - يسلق اللحم ويثقل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل .
 - ٣ - يخلط اللحم المفروم والثوم والمقدونس والجزء المصهور ويثقل الجميع جيداً .
 - ٤ - ييسط خليط اللحم المفروم على شرائح البتيك المعدة ، وتلف كل قطعة وتربط بحيط كتان (دوبارة) . يحمر اللحم في السمن ويرفع منه .
 - ٥ - تضاف الطماطم للسمن المتخلف من التحمير وتترك حتى تنضج فيضاف إليها الخل والبهريز أو الماء ويترك حتى تغلي .
 - ٦ - يضاف اللحم والحضر المقطعة ويترك على النار حتى تنضج اللحم .
 - ٧ - يوضع الأرز الناصح في صحن على هيئة مستدير بحواف .
 - ٨ - يرفع اللحم من الصلصة ويثقل الحيط ويوضع في تجويف الأرز .
 - ٩ - تصب الصلصة المتخلفة وتثقل وتصب على اللحم .
- طاجن اللحم بالحضر

المقادير :

٢ كوب ماء بهريز	ملعقة حلوة دقيق	١ كيلو لحم صان لحدة
ملح - فلفل	١ كيلو بصل قاورمة	٢ ملحقتان سمن
جزر ثمان مقصصان مكعبات		

الطريقة:

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر في السمن ثم يثقل منه ويحمر البصل ويثقل
- ٢ - يحمر الدقيق في السمن المتخلف حتى يصير بلياً ، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع التقليل الجيد .
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك ليغلي ٣ دقائق .
- ٤ - يوضع اللحم والبصل والجزر طاجن في طبقات متبادلة ، ويصب فوقه الصلصة البقية السابقة بعد تصفيتها ويعطى الطاجن ويرح في فرن متوسط حتى ينضج اللحم

- ٥ - بوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس .
٦ - يقدم الطاجن للبانة على صحن أوسع منه .

لحم بالتربة

المقادير :

ملعقة حلون دقيق - ملعقة سمن	١ كيلو لحم ضأن خنفة مقطع مكعبات
ملعقة حلون عصير الليمون	٢ كوب ماء
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات	كوب لبن
ملح - فلفل أبيض	١ إلى ١ ١/٢ كيلو بازلاء مسلوقة

الطريقة :

- ١ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يقرب من النضج .
٢ - يمزج الدقيق جيداً باللبن ويضاف اللحم مع التقليب .
٣ - يترك الإناء على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم فيضاف نصف مقدار الخضار وتغلى ٣ دقائق .
٤ - ينقل بالمخ والفلفل وعصير الليمون وتغرف في صحن وتجهل بإيق الجزر والبازلاء .

لحم بالحشو الزائف

المقادير :

ملعقة كبيرة من سمن	نصف كيلو بفتيك
٢ كوب بهريز (مسفحة ٢٢)	نصف مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١)
١ كيلو بطايس مورك	ملح - فلفل عدد ٢ قرنفة
١ كيلو بازلاء مسلوقة	بصلة صغيرة مفربة
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة	جزرة مقطعة . قطعة كرفس
مكعبات	ملعقة حلون دقيق

الطريقة :

- ١ - يهد اللحم ويبسط ويقطع شرائح (٢ × ٣ بوصة) .
- ٢ - يحمى الحشو الزايف وتربط . ثم تحمر القطع في السمن المقذوح وترفع .
- ٣ - يحمر البصل حتى يصفر لونه . فبضاف الدقيق ، ويستمر في التحمير حتى يصير بليا ، فيضاف البهريز تدريجاً مع التقليب المستمر ويرفع على النار حتى يغلى
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ، تضاف الخضار والقرنفل واللحم ، وتترك على النار الهادئة حتى ينضج ، فيرفع وتفك الخيوط .
- ٥ - تعمل فرش من البطاطس المبروك (البوريه) أو يوضع البوريه على الصحن على هيئة مستدير بحواف الوسط ويوضع اللحم على الفرشة أو بداخل المستدير .
- ٦ - تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق أو مع اللحم في التجويف .
- ٧ - يحمل الطبق بالازلاى والجرر المسلوق المقطع مكعبات .

كمونية اللحم

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن | $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ رأس ثوم | ملح - فلفل
ملعقة شاي من كوندقوق ناعماً | ٢ ملعقتان سمن | من كوب - ٥٠ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يندق الثوم ثم يضاف إليه الكون .
 - ٢ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن ، ثم يضاف الكون والثوم ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
 - ٣ - يضاف البهريز ويقل ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- لحم باللمعة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم - ملح - فلفل | $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ رأس ثوم | ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
 $\frac{1}{4}$ كيلو من البطاطم | مل ملعقة كبيرة من خل | ٢ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن .
- ٢ - يضاف إليه الثوم المفروى ويقلب حتى يصفر لونه .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك الإناء على النار حتى يتم نضج الطماطم .
- ٤ - يضاف الخل ويقلب بها جيداً ثم يضاف البهريز أو الماء ، ويترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج اللحم .

كتاب الحلة

المقادير :

٤ فصوص ثوم (وقد يستغنى عنه)	١ كيلو لحم خنزة
٢ ملعقتان سمن	بصلة صغيرة صحيحة
قليل من الماء	ملح ، فلفل - قليل من مسحوق القرفة

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويذبل بالملح والفلفل والقرفة .
- ٢ - يرفع اللحم على النار مع البصلة ويقلب مدة ١٠ دقائق حتى يمتص ما به من الماء تماماً .
- ٣ - يضاف السمن وتقلب حتى يحمر لونها فيضاف الثوم المدقوق في حالة استعماله .
- ويقلب حتى يصفر . ثم يضاف قليل من الماء وينطى الإناء .
- ٤ - يرفع الغطاء آنفاً نا ويقلب اللحم ويضاف قليل من الماء وهكذا حتى يتم نضج اللحم فتعرف مع صلصتها القليلة جداً وتجميل بقليل من المقدونس المفروى .

طاجين اللحم بالبخن

المقادير :

٢ كيلو بصل مفروى عريضاً	ملح - فلفل - بها	١ ملعقتان سمن
١ كيلو لحم بتلو	طماطمه كبيرة نوعاً	قليل من الماء

الطريقة :

- ١ - يضاف الصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يتبخر الماء ويحمر لونه فيضاف إليه قليل جداً من الماء ويقلب حتى يتبخر الماء ، وهكذا حتى يحمر اللون تماماً ، يضاف إليه الصن ويقلب مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم ويقلب الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق . ثم يصب عليه قليل من الماء ويقلب الجميع مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يوضع الصل واللحم في طاجن ويعطى ثم يرح في الفرن .
- ٤ - يرفع الدجاج قبل تمام النضج ليحمر الوجه .
- ٥ - توصع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن طاجن ذيل الثور

الطريقة : كالسابقة ويستبدل باللحم ذيل ثور متوسط .

الطريقة : تجهز الفقرات وتساق كالتالى :

- ١ - تمصل فقرات الذيل بعضها عن بعض ، ثم تشق كل واحدة بالشاطور عرسا .
- ٢ - تمسل الفقرات جيدا وتوصع في ماء مغلى مع بصلة صحيحة وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف إليها الملح وتغلى حوالى ١٠ دقائق .
- ٣ - يعم مثل طاجن اللحم بالبخن وتستعمل خلاصة الذيل بدلا من الماء والفقرات المسلوقة بدلا من اللحم النيء .

قاومة اللحم

المقادير :

٢ كوب بهريز أو ماء	٢ ملعقة ثمن	١ كيلو لحم ضأن مقطع صغيراً
ملح - فلفل - بهار	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم	$\frac{1}{2}$ كيلو بصل قاومة

الطريقة :

- ١ - يحمر اللحم ويرفع ، ثم يحمر البصل ويرفع .

٢ - يضاف الطماطم المصفاة للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج .

٣ - يصب الماء أو البهريز ويترك حتى يغلى .

٤ - يضاف اللحم والبصل وينضج الإماء وتهدأ النار حتى ينضج .

لحم بالكاري

المقادير : نصف كيلو لحم نبيء بتلو - مقدار من صلصة الكارى (ص ٧٨) .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر قليلا في السمن ويرفع منه ، ثم تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف .

٢ - توضع قطع اللحم المحمرة في الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج من ساعة إلى ساعتين .

٣ - تقدم مع حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أرز مسلووق (ينظر ص ٣٩١) ، فيوصع الأرز على هيئة مستدير مجوف ويوسطه اللحم بالكارى .

٤ - يحمل الطبق بالليمون والمقدونس ويقدم ما تبقى من الصلصة في قارب الصلصة .

الكارى باللحم الناضج

المقادير : كالسابقة باستعمال اللحم الناضج .

الطريقة : تعمل صلصة الكارى (ص ٧٨) وتترك على حدة على النار الهادئة مدة ساعة حتى تظهر نكهة موادها ، يضاف إليها اللحم الناضج المقطع ويغلى بها مدة $\frac{1}{2}$ ساعة وتقدم كالسابق .

لحم صحيح محشو بالسجق

المقادير . لكل نصف كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة معردة بطن أو حدة) .

$\frac{1}{2}$ كيلو من سجق بقرى - ملح - فلفل - جورة الطيب أو القرفة المسحوقة

خضر مقطعة حلقات (٢ جزر وصلصة و $\frac{1}{2}$ رأس كرفس) .

الطريقة :

- ١ - يفرد اللحم ويدق لقطع الألياف (ويجب ألا يريد غلطها على بوسة) ،
ثم تنقل بالملح والخل وحورة الطيب أو القرفة .
- ٢ - يسط عليها السحق مع ترك مقدار بوسة من الأطراف .
- ٣ - تدف جيداً على هيئة الطرانة وتربط بخيط كنان (دوبارة)
- ٤ - توضع الحضر المقطعة في إناء ويصب عليها ماء كالب لتغطيتها فقط .
- ٥ - يوضع اللحم فوق طبقة الحضر ويرفع الإناء على النار الهادئة أو يزح في الفرن ،
مع ملاحظة تغطيته .
- ٦ - يرفع الغطاء ويقرب اللحم على الجهة الأخرى مرة كل نصف ساعة ، وتضاف
كبة أخرى قليلة من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٧ - تترك حتى تنضج . ويستغرق ذلك حوالي ساعتين : يرفع اللحم وينزع الخيط .

التقديم :

- ١ - تلع بقلبه التليع (انظر باب المتفرقات ص ٨٦١) وتجعل بالحش والبطاطم وتقدم
معها سلطة الحضر (ص ٣٧٧) .
- ٢ - تقدم ساحتها مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) باستعمال حلالة الحضر التي طبخت
فيها وقد تجعل بالجزر المسلوق .

لحم صحيح محشو بالحشو الزائف

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسحق السابق . وتستبدل بالسحق مقدار من الحشو
الزائف (ينظر باب المتفرقات ص ٨٦١) .

لحم محشو بالعصا والصنوبر

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسحق ويستبدل به العصا المضاف إليه قليل من
الصنوبر (صفحة ١٣٧) أو (صفحة ١٤٩) .

لحم عشو بالليث والثوم

المقادير :

لحم نصف كيلو بتلوم مبرودة قطعة واحدة	٤ فصوص ثوم
ملعقة لية مقطعة قطعاً صغيرة	ملح - فلفل - جورة الطيب - بهار
١/٢ كيلومن البطاطس الصغيرة المسلوق	ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

- ١ - يبرد اللحم ويدق كالمسابق ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تفرس أنصاف فصوص الثوم على أبعاد في اللحم .
- ٣ - توزع الليث على سطح اللحم ثم تلف فلعمة اللحم وتربط بحيط كان (دوارة)
- ٤ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه كمية قليلة من الماء ويعطى الإناء .
- ٥ - يرفع الغطاء آناءً فآناً ويقرب اللحم ويضاف إليه قليل من الماء ، وهكذا حتى يتم نضج اللحم .

٦ - ترفع من الإناء ويترك الحيط وتوضع في صحن وحوها الخلاصة التي طبخت فيها وتحمّل بالبطاطس المسلوق ، أو تقدم باردة ومحمّل بالمقدوس أو الخس وقليل من الطاطم

اللحم المسبك بالترية

المقادير :

٢ كيلو لحم تنزل صغير	شاشة بها : (عدد ٢ قرنفل ، ٢ جبهان
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	و ٤ فلفل أسود)
ملح وفلفل أبيض	١ كيلو كريمة
قطعة كرفس ، بصلة ، جزرة	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً منتظمة متوسطة الحجم ، كذا الخضر .
- ٢ - يوضع اللحم والخضر المحبرة والتوابل في إناء مع مقدار من الخلاصة أو الماء الساكن لتغطيتها . يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج اللحم .

- ٣ - تعمل صلصة بيضاء ثخينة بمقدار ٣ كوب من الخلاصة المتخلطة وتغلى جيداً .
 ٤ - ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتهدأ حرارتها قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتنتل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر .
 ٥ - تب اللحم في صحن دافئ ، ويغطى بالصلصة الثخينة وتجعل بالليمون والامقدونس
- كبد بالدمع**

المقادير :

١ كيلو كبد صان أو بتلو	ملح - فلفل ، ويمكن إضافة قليل من الفلفل الأحمر
عصير بصلة	زيت فرساوى للتحمير
عصير ليمونة	١ رأس ثوم مفرى
قليل من الدقيق للتغطية	ملعقة كبيرة من خل - قليل من الماء
١ كوب طماطم مصفاة	

الطريقة :

- ١ - تفسل الكبد ثم تقطع شرائح متوسطة التخانة وتسل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١ ساعة .
 ٢ - تغلى بالدقيق وتحمى فى الزيت المقدوح وترفع .
 ٣ - يحمر الثوم المفرى فى مقدار ملعقتين من الزيت المتخلف ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج فيضاف الخل وقليل من الماء وتنتل الصلصة
 ٤ - تقطع شرائح الكبد المحمرة مكعبات وتضاف الصلصة وتغلى بها مدة ١٠ - ١٥ دقيقة . ثم تغرف وتجعل بالمقدونس .

كبد بالصلصة البنية

المقادير :

١ كيلو كبد	ملح - فلفل	ملعقة كبيرة من دقيق
عصير بصلة	ملعقتان كبيرتان من سمّن	٣ كوب خلاصة أو ماء
١ ليمونة	بصلة مفرية	

الطريقة :

- ١ - تسهل الكبك وتقطع شرائح ثم توضع في إناء وتبلى بالملح والخل وعصير الليمون والبصل وتترك حوالي ساعة .
 - ٢ - يرفع الإناء على النار وتقلب الكبك حتى تمتص جميع عصاراتها يضاف إليها السمك ونحمر خفيفاً ثم ترفع من الإناء .
 - ٣ - يحمر البصل المفروى في السمك المنخلط وعندما يصفر يضاف إليه الدقيق ويستمر في التقليب حتى يصير لونه بلداً ، يضاف الخلصة أو الماء تدريجاً مع التقليب .
 - ٤ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى تغلي الخلصة فتضاف الكبك المحمرة ويقطى الإناء وتترك حتى تنضج ، ثم تغرف وتعدى بالصلصة ، وتجعل بالليمون والقدراس .
- الكروش بالصلصة البنية

المقادير :

- | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------|
| كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥) | | كروش صان |
| ١ كيلو بطاطس بيوريه | | جزرتان ، بصلتان ، قطعة كرفس |

الطريقة :

- ١ - يقطع الكروش المحمر قطعاً مستطية (٣ × ٢ بوصة) ، تلف وتربط وتبلل .
- ٢ - توضع الحصر المقلعة المنبثة في إناء وتغطى بكمية قليلة من الماء وتسلق سلقاً وبوضع فوقها لكروش الملفوف المبلى بالملح والخل .
- ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج الكروش فيزج منها الجيظ .
- ٤ - تملأ فرشة من البطاطس البيورية ويرص الكروش فوقها وتصب الخلصة حولها ونجمل بتقليل من الجزر .

الكروش بالدمعة

المقادير :

- | | | |
|--------------------|--|------------------------------------|
| صلصة صغيرة مفريه | | كروش صان مسلوقة ومقطع (ص ١٢١) |
| ٤ فصوص ثوم مفري | | كوب طماطم مصفاة |
| كوب من خلصة الكروش | | ملح . فلفل . ملاعقة كزبرة من السمك |

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب به حتى يصفر .
 - ٢ - تضاف الطاطم المصفاة ، وترك حتى تنضج فتضاف الحلاصة وتبيل وتترك لتغل - يضاف الكرش وترك على نار هادئة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- الكرش بالخضر والطاطم

المقادير :

عدد ٢ كرش صأن	خضر مقطعة (بصل . جزر . كرفس)
٦ فصوص ثوم مفري	٣ كوب خلاصة أو ماء
ملعة كبيرة من مقدونس مفري	١ كيلو طاطم . ملح . فلفل

الطريقة :

- ١ - ينظف الكرش ويقطع قطعاً مستطيلة (3×2 بوصة) .
 - ٢ - تفري القطع المختلطة من الكرش ويضاف إليها الثوم والمقدونس وتبيل بالملح والفلفل - تحشى قلع الكرش بهذه الخلطة وتلف ويربط
 - ٣ - توضع الخضر في إناء وتغطى بالخلاصة والطاطم وتبيل ثم يوضع فوقها الكرش الملفوف ويغطى الإناء ويرح في فرن متوسطة ويترك حتى ينضج .
 - ٤ - يضاف إليها قدر من الماء ، إذا احتاج الأمر .
 - ٥ - يرفع الكرش ويفك الخيط وترص في صحن دائي وتصفى عليها الصلصة .
- المخ المسبك مع الصلصة البيضاء

المقادير :

مخ بتلو	ملعة شاي من مقدونس مفري
ملعة شاي عصير ليمون	٢ كوب صلصة يضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

- ١ - يحمى المخ بالطريقة السابقة (صفحة ١١٩)

- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء، ويوضع بها الملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ - يرفع الإناء من على النار وينشل الملح ويوضع في صحن دافئ .
- ٤ - يضاف للصلصة المقدونس وعصير الليمون وتبل جداً وتصب على الملح .

الأكارع بالدمنة

المقادير:

عدد ٢ زوج أكارع ضأن أو بتلو	ملعقة كبيرة من سمن
مسلوق (صفحة ١١٧)	صلة صغيرة معربة
١ كيلو طهطم، كوب خلاصة أكارع	٤صوص ثوم مفري
ملح - قلقل	ملعقة كبيرة من خل

الطريقة:

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه .
- ٢ - تضاف الطاطم المصفاة . وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ويمزج بها جيداً .
- ٣ - تضاف الخلاصة وتبل وتترك لتغل (دمنة) .
- ٤ - ينزع مايمكن نزعاً من عظم الأكارع ثم توضع في الدمنة وينطى الإناء ويرفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة .
- ٥ - ترص الأكارع في صحن دافئ وتصب الصلصة حولها .

الزيتون بالدمنة

المقادير: تعمل بالطريقة السابقة كالأكارع بالدمنة وتستعمل رئة ضأن مسلوقة ومقطعة

(صفحة ١٢٩) بدلاً من الأكارع .

المصاج

المقادير:

نصف كيلو لحم مفري غليظاً	صلة كبيرة نوعاً مقطعة حلقات
ملح - قلقل - بهار	ملعقة كبيرة من سمن

قليل من الماء

الطريقة :

١ - تخلط البصلة باللحم وتنبل وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تمتص ما بها من عصارات . فيضاف إليها قليل من الماء ، وتترك حتى تمتصه ، مع ملاحظة تقلبها أحياناً .

٢ - يرصع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى يحمر اللحم نوعاً .

٣ - يستعمل العصاح لكثير من الأطباق ، وقد يضاف إليه ملحتان كبيرتان من الصنوبر .

ثالثاً للتحمير

اللحم المحمر (رقم ١)

المقادير :

نصف كيلو لحم مسلوق	ماح - فلفل - مقدونس مفري
$\frac{1}{4}$ ملعقة سمن	$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ - يرفع اللحم من ماء السلق ويجفف ويحمر في السمن المقدوح .

٢ - يرفع ويوضع في صحن دافئ ويرش السطح بالمقدونس المفري ويحمل بالبطاطس

اللحم المحمر (رقم ٢)

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير	ملح - فلفل
ملحتان سمن	قليل من المقدونس المفري
$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس محمر	

الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً وينس بالمح والمفل ، وقد ينس أيضاً بعصير الليمون أو البصل على حسب الرغبة .
 - ٢ - يوضع في إناء ويرفع على نار هادئة حتى ينقص عصارتها ، ويلاحظ قلبها طول المدة - يضاف إليه مقدار السم ويقلب حتى ينضج ويحمر لونه .
 - ٣ - يوضع في صحن ويحمل بالمقدونس والبطاطس .
- كفتة اللحم

المقادير :

١ كيلو لحم خنفة مفري ناعماً	بصلة مفرية أو عصير بصلة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة شاي من مقدونس مفري	٣ فصوص ثوم	٢ ملعقتان ممن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتفق في المادون جيداً .
 - ٢ - تشكل أصابع ، وقد تشكل مستديرات وتحمر في الدهن المقدوح (تحميراً بسيطاً)
 - ٣ - ترفع من الدهن وترص في صحن وتحمل بالمقدونس .
- كفتة اللحم بالكبد

المقادير : كفتة الكفتة مضافاً إليها ١ كيلو كبدة مفرية .

كفتة اللحم بالبقساط

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو مفري ناعماً	بصلة متوسطة مفرية رقيقاً أو مبشورة
ملعقة كبيرة خبز مبال في الماء أو اللبن	٢ ملعقتان ممن للتحمير
ومصنوع أو ملح حلون بقساط	من ١ - ٢ بيضة
ملح - فلفل - بهارات	

الطريقة :

- ١ - تغسل جميع المقادير بعضها ببعض وتبل وتعجن جيداً بالبيض .
- ٢ - تشكل على حسب الرغبة .

طرق تقديمها وتقدم بها :

- (أ) تحمر تحمراً بسيطاً في السمن المقدوح وتقدم بعد تجهيلها بالمقدونس .
- (ب) تغطى بالبيض ، تحمر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) أو تجهل بالمقدونس
- (ج) تغطى بالبيض والبصل المطبوخ وتحمر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- (د) ترص بعد تحميرها على الآر ، المخلوط بقليل من الازلاء السوتيه ، ويصب حولها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

كفنة اللحم بالأرز المنقوق

المقادير : مثل كفة اللحم رقم ١ ويضاف إليها ملعقة أرز مدقوق .

الطريقة :

- ١ - تحبز وتندق ناعماً مثل كفنة اللحم رقم ١ ، ثم تعجن بالأرز جيداً ، وقد تدق ثانياً ، وتشكل على حسب الرغبة .
- ٢ - يجهز إناء مغلي ويغطى بمصفاة .
- ٣ - توضع أصابع الكفة النبتة في انصفاة ، وتغطى وتترك على البخار حتى تناسك .
- ٤ - ترفع من المصفاة وتترك حتى تبرد قليلاً ثم تحمر في السمن .

طرق تقديمها :

- (أ) تقدم محملة بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- (ب) بحمل مقدار من صلصة الطاطم المعروفة بالدمعة (ص ٩٨) ، ثم تغطى بها الكفة مدة ١٠ دقائق ، وتقدم ساخنة .

كفتة اللحم بالعصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري رقيقاً	ملعقة شاي من مقدونس معري
١ كيلو لحم عصاج (صفحة ١٢٧)	ملح - فلفل - بهار
١ - ٢ بيضة للمجن	٢ ملعقة سمّن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفري بالمفراة (الماكينة) الناعمة
- ٢ - تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبة وتحمر في السمّن المقدوح .
- ٣ - تقدم بعد رصها في الصحن وتحمّلها بالمقدونس .

كفتة اللحم بالأرز المسلوق

المقادير : ككفتة اللحم بالعصاج مضافاً إليها ملعقتان كبيرتان من أرز مسلوق .

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير بعضها ببعض عدا الأرز والبيض وتفري بالمفراة الناعمة (الماكينة)
- ٢ - يضاف الأرز المسلوق وتعجن بالبيض وتشكل مستديرات متوسطة السمك وتحمر في السمّن المقدوح أو تشكل وتعطى بالبيض وتحمر .
- ٣ - تقدم ساخنة وتحمّل بالمقدونس ومعا صلصة الطاطم (صلصة ٩٨)

كفتة اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج بقرى	بيض للعجن - ملح - فلفل
١ كيلو بطاطس ناضج معري	بيض وقشاطر للتعطية

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

- ٢ - تقطع قطعاً متساوية وتشكل على هيئة أسطوانة وتغطى بالبيض والبطاطس وتحمّر تحميراً غزيراً - تقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
الضلع المحمر ، الكستانية ، (رقم ١)

المقادير :

عصير ليمونة وعصير بصلة	١ ½ ملعقة ص	١ كيلو لحم كستانية	ملح - فلفل
------------------------	-------------	--------------------	------------

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويغسل : وينزع اللحم من أعلى العظم نحو إلى بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتزريق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .
 - ٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .
 - ٣ - يحفف اللحم ويحمّر في كمية السمن المقدوح وفي الدهن تقلب على حبتها بسرعة حتى تجمد المادة الراللية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم الضع .
 - ٤ - يرفع اللحم ويصنى من السمن تماماً ، ثم تقدم ساخنة ومعها البطاطس المحمر أو البصلة السوتيه الخ ، أو تقدم مع البطاطس البيوريه و صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
- الضلع المحمر (رقم ٢)

المقادير :

- ١ - يجهز اللحم ، كما في الطريقة السابقة . ويتبل في الدقيق المالح ، (ملعقة كبيرة من دقيق و ١ ½ ملعقة شاي من ملح و ١ ½ ملعقة شاي من فلفل) .
- ٢ - تحمر في السمن كالسابق وتصفى منه تماماً .
- ٣ - تقدم مع البطاطس البيوريه ويصب حولها الصلصة البنية أو صلصة الطماطم ، وتجمّل بالخضر السوتيه مثل البازلاء والجزر .

ضلع اللحم (رقم ٣)

المقادير :

١ كيلو لحم ضلوع	بيضة
ملح - فلفل - سمن للتحمير	٣ ملاعق كبيرة من بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ - يحمر اللحم كالسابق و ينزل بالملح والفلفل .
- ٢ - ينضج البيض قليلا و يضاف إليه قليل من الملح والفلفل وتعمر الكستليه فيه ثم ترفع باحتراس لتصفية البيض الزائد .
- ٣ - تبلى في فتات الخبز ويستعان على ذلك بالضغط على القطع بسكين .
- ٤ - تحمر في السمن كالسابق وتصفى منه تماماً .
- ٥ - يوضع بطرف الصلح ورق خاص يعرف بـ ورق صلح الكستلية . أولاف الطرف ، قطعة ورق مفضضة .
- ٦ - تقدم مع البطاطس البورية وصلصة "عطاغة" (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) وتجميل بقليل من الجرد السوتيه المقطع على هيئة عيدان الكبريت أو البازلاء .

ضلع اللحم المقرى الناضج

المقادير : كفاير بفتيك اللحم المقرى الناضج (صفحة ١٤٨) .

الطريقة :

- ١ - يوضع الخليط في طلق مدهون كالفتيك ويترك ليبرد ثم يقطع أربع أوست قطع
- ٢ - تشكل القطع على هيئة كستلية و يوضع بطرف كل قطعة مكرونة في طرفها المذهب - تنطى بالبيض والبقسماط وتحمّر تحميراً غزيراً .
- ٣ - تقدم مع البطاطس البورية ومما الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) وقد تقدم بمفردها وتجميل بالمقدونس .

ضلع بالمكرونة والطاطم

المقادير :

١ كيلو لحم كتلتية ضأن	١ كيلو مكرونة اساجنى مسلوقة
كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨)	ملح . وفلفل أبيض
ملعقتان من جبن رومى مبشور	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويتدل بالملح والفلفل
- ٢ - يعطى بالبيض والبقسماط . ثم يحمر فى السمن العذير ويرفع وتصف منه تماما .
- ٣ - تخلط المكرونة بقليل من صلصة الطاطم وتوضع بوسط الصحن بشكل هرمى ويرش على سطحها الجبن الرومى المبشور . ويرص حولها اللحم المحمر .
- ٤ - تقدم معها صلصة الطاطم الباقية فى قارب الصلصة الخاص .

ضلع بالكارى

المقادير :

١ كيلو كسنتية	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة شاي من مسحوق الكارى	١ كوب من صلصة الكارى (مر ٨٨)
ملح - فلفل	فنجان شاي من الأرز المسلوق

الطريقة :

- ١ - يتدل اللحم المحمر بالملح والفلفل ومسحوق الكارى .
- ٢ - تنطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
- ٣ - يسلق الأرز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملأ التجويف بقليل من الأرز المسلوق .
- ٤ - تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية

المقادير :

للتجميل	٢ ملعقتان سمى للتحمير	١ كيلو كستنية صان أو تاو صمير
	ملعقة كبيرة من سمى سائح	٢ كوب صلصة طاطم بلية (صفحة ٧٥)
	ملعقة حلوى من مقدونس مفري	أو صلصة طاطم (صفحة ٩٨)
	مح بيضتين	١ كيلو بطاطس مهوك
	ملح وفلفل وجوزة الطيب	بقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز الضلع كالمابق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - تخطط مقادير التجميل بعضها بعض ، ويرضع بها الضلع المجهز ، ويترك مدة ربع ساعة ، ثم يرفع الضلع ويغلى بالقسماط .
- ٣ - يقدح السمى ويحمر فيه الضلع شرط أن يقلب على جنبه أولا بسرعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج - يرفع من السمى ويصلى .
- ٤ - يقدم على طبقة من البطاطس المهوك ويصب حوله صلصة طاطم أو صلصة بلية ويوضع بطرف كل ضلع الورقة الخاصة .

ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

للتجميل	سمى للتحمير	١ كيلو كستية صان
	ملح - فلفل	كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)
	١ كيلو بطاطس صغير مسلووق	ملعقتان من جبن رومى مبشور
	ملعقة مقدونس مفري	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويقل بالملح والفلفل ، ثم يحمر فى السمى المقدروح نصف تسوية ثم

- يرفع منه وينظم ويوضع عليه ثقل ليأخذ شكلاً منتظماً ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٢ - تغطى جهتها بصلصة الجبن ثم يرش عليها الجبن المبشور ويترك لتبرد .
- ٣ - تغطى بالبيض والقشيط وتحمّر ثانياً في السمن المقدوح .
- ٤ - تغطى في صحن وتجهل بالبطاطس (المسلوقة المدهونة بالسمن الذافي والمغطى بالمقدونس المفري) .

البفتيك رقم (١)

الطريقة :

- ١ - يؤتى بقطع لحم لحزة وتفسل وتدق جيداً وتساوى ، ويحسن أن تكون مستديرة
- ٢ - تقلى بالملح والفلفل ، وقد يستعمل عصير الصل والليمون .
- ٣ - تغطى بالدقيق ثم بالبيض والقشيط وتحمّر في السمن تحميراً غزيراً أو بسيطاً .
- ٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طاطم (ص ٩٨) .

البفتيك رقم (٢)

المقادير :

٢ ملحقات سمن التحمير	١ كيلو بفتيك بتلو
١ كيلو بطاطس مهوك، كوب صلصة	عدد ٣ من الطاطم الجامد المستدير
أسابيولة (ص ٧٦) لتقديم	ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويحمّر في السمن .
- ٢ - تعمل فرشاة من البطاطس المهوك ، أو تعمل الفرشة على هيئة مستديرات من الورد بمقد البفتيك ، أو تعمل الفرشة على هيئة شرائط عرضة من البطاطس باستعمال الأنوبة الخاصة .
- ٣ - توضع حلقات الطاطم في صينية مدهونة وتسخن في الفرن مدة ٣ دقائق وتستعمل
- ٤ - يرص البفتيك على الفرشة ويوضع بوسط كل قطعة حلقة من الطاطم ،
- ٥ - تجهل كل حلقة طاطم بوردة صغيرة من البطاطس المهوك .

٦ - يقدم البتيك وحوله أو معه الصلصة الأسبانيولية .

بتيك باللحم المفري

المقادير :

٣ - ٤ ملاعق بطاطس ممهوك إذا أريد قليل من الدقيق سمن للتحمير	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٤) توابل : ملح ، فلفل ، بهار جوزة الطيب مح ٢ - ٣ بيضات	١ كيلو لحم الخدبة بـ ١٠٠ مفري ناعماً ملعقة خلوص مقدونس مفري ٢ بصلتان بياض بيضة الطريقة :
--	--	--

١ - يخاط اللحم المفري بالمقدونس والتوابل والبطاطس الممهوك ، إذا أريد استعماله

٢ - يجمع الخليط مع البيض ويشكل على هيئة قطع البتيك المستديرة .

٣ - تتبل القطع في الدقيق وتحمّر في السمن المقلّوح تحميراً عريضاً أو بسيطاً .

٤ - يقطع البصل حلقات ، وتزج الحلقات الخارجية الكبيرة ويحفظ بها .

٥ - يفري باقي البصل ويحمّر في ملعقة كبيرة من السمن ، ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى يصفح .

٦ - تتبل حلقات البصل في الدقيق ، ثم يغمس في بياض البيض ثم في الدقيق ثانية وتحمّر

٧ - تعمل فرشاة من كيلو من البطاطس الممهوك وترص قطع البتيك عليها بنظام .

٨ - توضع على كل قطعة من البتيك حلقة من البصل المحمر وبدخلها قليل من الصل
المخلوط بالصلصة ، تصب الصلصة البنية الناقية حول الصحن ويقدم ساخناً .

بتيك اللحم المفري الناضج

المقادير :

ملح - فلفل - جوز الطيب بيضنة ، بقمياط (للتغطية)	١ كيلو لحم مفري ناضج ملعقة صغيرة من مقدونس مفري نصف مقدار صلصة ثمانية جداً «Panada» نانادا (صفحة ٦٤)
--	--

الطريقة :

١ - تحلط الصلصة باللحم المفري الناضج والمقدونس وتعجن جيداً ، ثم تتبل .

- ٢ - توضع على شكل مستدير في طبق مدهون سمياً وتترك لتبرد .
- ٣ - تقطع ٤ أو ٦ قطع وتشكل مستديرات لتماثل البفتيك .
- ٤ - تغطى بالبيض والقشماط وتحمّر في الفرن المقدوح .

طرق التقديم :

- ١ - يرس البفتيك في صحن ويحمل بالمقدونس .
- ٣ - على فرشة من البطاطس الباردة ومع صلصة الطماطم أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥، ٩٧)

كرات اللحم بالخبز المحمر

المقادير : كفاير بفتيك اللحم المفري الناضج (صفحة ١٤٧) .

الطريقة :

- ١ - كالطريقة السابقة إلا أن الخليط يعمل على هيئة كرات وتغطى بالبيض والقشماط وتحمّر تحميراً غزيراً ويوضع في وسط كل عتق مقدونس صغير لتشبه المشمش .
- ٢ - يقطع الخبز الأفرنجى قطعاً تحاطها ٣ سم وهذه تقطع حلقات قطرها ٥ سم وينزع وسطها بقطاعة صغيرة فتصح حلقات بحجوة الوسط .
- ٣ - تحمّر الحلقات في الفرن المقدوح وترفع منه وتصفى على ورقة .
- ٤ - توضع كل كرة على حلقة خبز محمر وترص في صحن ويحمل بالمقدونس .

كرات اللحم الناضج

المقادير :

نقطة للخطية (ينظر باب النقطة)	١ كيلو لحم ناضج مفري
سم غزير للتحمير	١ مقدار صلصة بضاء تخينة جداً (ص ٦٤)
صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

- ١ - تحلط المقادير وتعجن جيداً وتبل .

الطريقة : ٢ - يرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم وتشكل بشكل وقلين، الزجاجة

- ٣ - تبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنمس في القطة .
- ٤ - تحمر تحميراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتفص السمن .
- ٥ - تجمل بالمقدونس وتقدم مع صلصة الطاطم .

العصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري غليظاً	بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في السمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل وتقلب على نار هادئة حتى يحمر اللون فيضاف إليها قليل جداً من الماء وتترك حتى ينضج اللحم .
- ٢ - قد يضاف الصنوبر إلى العصاج أو عصير الطاطم أو كليهما .

كبدة محمرة (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو كبدة صان أو بتلو	١ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
١ ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح	كوب ماء أو بهريز (إذا أريد تقديمها مع صلصة بديّة)
والفلفل - ملح وفلفل	

الطريقة :

- ١ - تشطب الكبدة بالماء البارد ثم توضع في إناء ويصب عليها كمية من الماء المغلي تسكن لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك مدة ١ - ١ ساعة .
- ٢ - تشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح تخافها ١ سم .
- ٣ - يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطاً جيداً وتبل فيه شرائح الكبدة .
- ٤ - يفقد السمن وتحمر الكبدة من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

طريق تقديمها :

- (١) ترص الشرائح على هيئة حلقة وسط الصحن المبروش بالمقدونس وتقدم ساخنة
(ب) تقدم مع الصلصة البنية الغليظة نوعاً وتعمل كالآتي :
يحمّر مانتق من الدقيق المتبل في السمن المتخلف من التحمير ، ويضاف إليه
كوب سائل وتعمل الصلصة البنية كما في صفحة ٧٥ ، ثم ترص الكبد وسط الطبق
على هيئة حلقة صغيرة وتصب وسطها الصلصة وتقدم ساخنة .

كبدة محمرة (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو كبد ضأن أو بتلو	١ ١/٢ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
ملح - فلفل	أو ٣ ملاعق زيت للتحمير
عصير ليمونة - عصير بصله	ملعقة حلو من دقيق

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبد شرائح تحتها قيراط وتغسل جيداً بالماء البارد .
- ٢ - تنبل بالملح والعلعل وعصير الليمون والبصل مدة ١٠ دقائق ؛ ثم توضع في مصفاة لتصفية مائها لحين الحاجة .
- ٣ - تجفف بخرقة نظيفة جافة ويرش عليها كمية قليلة من الدقيق .
- ٤ - يقدح السمن أو الزيت وتحمّر فيه الكبد من جهتها حتى يصير لونها بلياً فاتحاً .
- ٥ - ترص في الطبق بنظام وتعمل بالمقدونس والليمون وتقدم وهي ساخنة إذا كانت بالسمن أو باردة إذا كانت بالزيت .

كبدة محمرة (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو كبد	قليل من الماء	عصير بصله
ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل	عصير ليمونة

الطريقة:

- ١ - تقطع الكبدة مكعبات متوسطة وتعمل ، ثم تنبل بالملح والخل والليمون والهيل مدة نصف ساعة .
- ٢ - توضع في إناء وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمتص عصارتها .
- ٣ - يضاف إليها السمن وتحمر فيه . ثم يصب عليها قبل من الماء تدريجاً حتى تذهب وتضرب وتحمّل بالمقدونس .

المخ المحمر

الطريقة:

- ١ - يجهز المخ ويسلق كما سبق (صفحة ١١٩) .
- ٢ - يجفف ويقطع وتغلى القطع بقليل من الدقيق المتبل بالملح والخل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يقدم مع البطاطس المحمر ويحمّل بالمقدونس .

المخ المحمر بالبيض (رقم ١)

المقادير:

مح بلو يجهز ومسلوق (صفحة ١١٩)	ملح - قليل
٢ بيضتان	قليل من الدقيق

الطريقة:

- ١ - يقطع المخ الناضج شرائح غليظة وينبل بالملح والخل ثم ينبل بقليل من الدقيق
- ٢ - تنمس الشرائح في البيض المربوب المتبل بالملح والخل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يحمل بالمقدونس ويقدم .
- ٤ - قد يقدم مع البطاطس اليهودية وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

المخ بالبيض (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقة زيت زيتون	مخ بتلو مسلووق (صفحة ١١٩)
ملعقة حلو من مقدونس مفرى	٢ - ٣ بيضات
ملح - فلفل - جوزة الطيب	قليل من الدقيق

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلووق شرائح غليظة ، ثم يتبل في الزيت والمقدونس والتوابل مدة ٥ دقائق - يقرب المخ في الدقيق ثم يغمس في البيض ويحمر .
 - ٢ - يرص في صحن ويحمل بالمقدونس والليمون .
- المخ بالسجة

المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفرى	مخ بتلو مسلووق (صفحة ١١٩)
ملح - فلفل	٢ - بيضتان
سمن للتحمير	بصلة صغيرة مفرية إذا أريد

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ قطعاً صغيرة أو شرائح غليظة .
 - ٢ - يخلط البيض بالمقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيداً .
 - ٣ - يغمس المخ المقطع في خليط السجة ويحمر - يحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً
- المخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

سمن للتحمير	مخ بتلو مسلووق (كافي صفحة ١١٩)
قليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل	بيضتان وبقسماط (التقليدية)

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلووق البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
- ٢ - تقبل القطع في الدقيق ، ثم نعطى بالبض والبسماط وتحمر في السم الممدوح ويفضل استعمال السمن الغزير .
- ٣ - يحمل بالمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

المسخ بالنقطة

المقادير :

سم غزير للتحمير		مخ مجهزة مسلووق كالسابق (ص ١١٩)
قليل من الدقيق المنخل		مقدار من النقطة الفرنسية
مقدونس وليمون للتجميل		(ينظر باب النقطة صفحة ٤٠٩)

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلووق كالسابق وتقبل القطع في قليل من الدقيق المنخل .
- ٢ - نعطى القطع بالنقطة الفرنسية ونقلي في السمن الغزير الممدوح .
- ٣ - نرفع القطع من السمن على ورقة لتتسرب السمن .
- ٤ - يحمل بالمقدونس والليمون ، وقد يقدم منه سلطة خضر .

كفتة المخ

المقادير :

بيض للعين		مخ بتلو مسلووق بارد (ص ١١٩)
بيض وبسماط للنقطة		ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفرى المخ الناضج وينبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف ليعجنه - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يغلظ قوامه .

- ٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .
- ٣ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقساط ويحمر في السمن الغزير .
- ٤ - تجمع الكمية المقدونس وتقدم معها صلصة الصلصم (صفحة ٩٨) .

السجق المقلد - على

المقادير : سجق ضأن أو بتلو أو بقرى .

الطريقة :

- ١ - يغم السجق بالدوكة ثم يسلق نصف سلق في قليل من الماء - يرفع من الماء ويصفى ثم يحمر في قليل من السمن تحميراً بسيطاً .
- ٢ - يقدم مع البطاطس البوريه والصلصة البنية أو صلصة الطماطم (٩٨ ، ٧٥) أو يقدم مع البيض المفلى كطبق من أكلات الإخصار .

السجق بالبيض والبقساط

المقادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى		قطع خبز محمرة مناسبة لحجم السجق أو بطاطس مبهوك وصلصة بنية
-------------------------	--	--

السجق بالبيض والبقساط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يسلق السجق نصف سلق كالسابق ، ثم ينزع غلافه الجلودى ويبتلى في قليل من الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقساط ويحمر في السمن الغزير .
- ٢ - يقدم على الخبز المحمر أو على البطاطس المبهوك ومعه صلصة بنية (ص ٧٥) .

سجق بالبقطة

المقادير : كما في السجق بالبيض والبقساط ، باستعمال مقدار من البقطة الفرنسية بدلاً من البيض والبقساط (ينظر باب البقطة صفحة ٤٠٦) .

الطريقة :

- ١ - يجهز السجق كالسابق ، يقبل في الدقيق .
- ٢ - ينطى بالثقيطة الفرنسية ويحمر في السمن الغزير .
- ٣ - يحمل بالمقدونس والبصل ويقدم ساخناً ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم في قارب الصلصة (صفحة ٩٨) .

البنكرياس - النفوس بالثقيطة

المقادير :

عندد بنكرياس بنلومسلوق (ص ١٢٠)	ثقيطة للثقيطة (صفحة ٤٠٦)
ملح - فلفل أبيض	سمن للتحمير
قليل من الدقيق	كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع البنكرياس الناضج قطعاً مناسبة وتقبل .
- ٢ - تنطى القطع في قليل من الدقيق ثم تغمس في الثقيطة الفرنسية (صفحة ٤٠٦) .
- ٣ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع باحتراس على ورقة لتتسرب السمن .
- ٤ - ترص في صحن وتجهل بالمقدونس ، وتقدم صلصة الطماطم في القارب الخاص

البنكرياس بالأسفاناخ

المقادير :

٣ بنكرياس بنلومسلوق بارد (ص ١٢٠)	بيض وبقساط
١ كيلو أسفاناخ يوريه (ص ٢٩٣)	١ كيلو من البطاطس البيوريه (ص ٢٨٢)
ملح - فلفل	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨)

كوب صلصة باشميل غليظة باردة (صفحة ٧١)

الطريقة : ١ - يقطع البنكرياس شرائح ثخانتها ١ بوصة ثم يقبل .

- ٢ - تغلى كل قطعة بصلصة الباشميل وتترك لتبرد .
- ٣ - تغلى بالبيض والقسماط ثم تحمر في السمن الغزير .
- ٤ - تعمل حلقة من البطاطس البيورية ويرص عليها السكرماس المحمر ، ثم يملأ فراغ الحلقة بالأسفناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) .
- ٥ - تصب الصلصة (الطاطم) حول الصحن وتقدم ساخنة .

القلب المحمر

الطريقة :

- ١ - يقطع القلب قطعاً مناسبة وتدعك بالملح وتغلى ثم تنزل بالملح والفلفل .
- ٢ - يوضع في إناء ويرفع على النار حتى يمتص عصاراته ثم يرص عليه السمن ويحمر .
- ٣ - يصب عليه قليل من الماء آناً فآناً ، ويقلب حتى ينضج .
- ٤ - ترتب القطع في صحن ، ويصب عليها السائل المتخلف ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

السكرلاوى المحمرة

١ - تحضير كالاتى :

- (أ) ينزع الشحم الزائد وتشق نصين طولاً
- (ب) ينزع الحوض والأنايب الموجودة والقشرة الخارجية ، ويترك النصف صيحاً أو يقطع ، تنقع في ماء دافئ وملح مدة ١ ساعة ثم تنزع من الماء وتجفف .
- ٢ - تنزل بالملح والفلفل وتوضع في إناء وترفع على النار الهادئة مع التقليب حتى تمتص عصاراتها فيضاف إليها مقدار من السمن وتحمر فيه .
- ٣ - يصب عليها قليل من الماء تدريجاً حتى تنضج .
- ٤ - تجمن بالمقدونس ويرش حولها السائل المتخلف .

الكببة الشامي

المقادير :

١ كيلو لحم صان أو بتلو أحمر	ملح - فلفل - بهار
من ١ ١/٢ كوب برغل كبيبة ناعم	قرقة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	٢ ملحقة سم

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم مفري غليظا	٢ ملحقة كبيرة من صنوبر
ملحقة لية مفرية غليظا	٢ ملحقة من سم
ملح - فلفل - بهار - قرقة	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقة عمل : يقدح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ، ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينصح .

طريقة عمل الكببة :

- ١ - يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .
- ٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .
- ٣ - ينظف البرغل وينسل مراراً ويصق جيداً من الماء .
- ٤ - يضاف البرغل المنسول للحم المفري ويخلطه جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والهار والثرفقة .
- ٥ - يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنتين .
- ٦ - يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة ، وتشكل بيضاوية ثم تفتح بالإصبع ويوضع بها مقدار من العصاح وتغفل شرط أن تكون بجوفة .
- ٧ - تحمر في السمن وتقدم ساخنة أو باردة

رابعاً - الشى

الصلع المشوية

المقادير : نصف كيلو لحم من الصلوع - ملح - فلفل - عصير بصوتين - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من أعلى العظم لحواالى بوصة .
- ٢ - يضرّب اللحم لتزيق الأنسجة، ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك - يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة (الفحم مثلاً) .
- ٣ - تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أو أحدها .
- ٤ - تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

اللحم المشوى

المقادير :

<p>ليمونة وعصير بصلة كبيرة $\frac{1}{8}$ كيلو من ذيل الضأن (الية)</p>	<p>نصف كيلو لحم ضأن صغير ملح - فلفل</p>
---	--

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون
 - ٢ - يشك في الشفايفد (السبخ) قطعة من اللحم وأخرى من الدهن وهكذا ، ثم يشوى ، يوضع في صحن دائى ويجمل بالمقدونس والليمون .
- الكلاوى المشوية (رقم ١)

المقادير : نصف كيلو كلاوى - عصير بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم وتنقى الكلى تصفين . وينزع الحوض والأنايبه والقشرة

- الخارجية ، وتنقع في الماء الدافئ والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف .
 ٢ - تنبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى .
 ٣ - تقدم على توست مدهون بالزبد ، أو ترص في صحن وتجميل بالمقدونس .

الكلاوى المشوية (رقم ٢)

المقادير : كالكلاوى المشوية رقم ١ ، ويضاف إليها شحم الكلاوى المفروغ .

الطريقة :

- ١ - تشك قطعة من الكلى المعدة المثبتة في السخ و يلبها قطعة من الشحم ، ثم قطعة أخرى من الكلى وهكذا تشوى الكلى ، كما في اللحم المشوى .
 ٢ - ترص في صحن دافئ مفروش بقليل من المقدونس المفروغ وتجميل بأوراقه .

الكبد المشوى

المقادير : نصف كيلو كبد - عصير بصلة - عصير ليمونة - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح تخافها ٢ سم .
 تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٥ دقيقة ثم تشوى (تنبل بالملح فقط ، أو الملح والليمون في حالة استعمالها للرضى والأطفال) .
 ٢ - تجميل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

الكفتة المشوية

المقادير :

نصف كيلو لحم مفروغ ناعماً		ملح - فلفل - جوزة الطيب
عصير بصلة		ملعقة شاي من مقدونس مفروغ ، إذا أريد

المقادير :

- ١ - يخلط اللحم بعصير البصل وينبل جيداً ويعجن .

٢ - يشكل أصابع على السفايد (الأسياخ) مع دهن اليد بقليل من السمن في أثناء التشكيل .

٣ تشوى الكفتة وتقدم ساخنة على فرشاة من المقدونس المفروى وتجعل بالمقدونس .

الكفتة بالترب

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن أو بتلو مفروى ناعماً	ملح - فلفل بهار	عدد ٢	ملعقة صنوبر	إذا أريد
٢	ملعقة حلو مقدونس مفروى	إذا أريد	متدبل	خروف

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير بعضها بعض وتعين جيداً بالسمن ثم يضاف الصنوبر .

٢ - يقطع متدبل الخروف إلى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطة

ثم يابس ككشو الكرف ، تشوى في السفايد (الأسياخ) وتجعل بالمقدونس والبطاطم .

خامساً - الطهي في الفرن

رستو محشو بالحشو الزائف

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة	ملح - فلفل - بهار	١
مقدار من الحشو الزائف (صفحة ٨٦١)	١	١
١ كيلو بطاطس صغيرة جداً		

الطريقة :

١ - يفرد اللحم ويدق فتقطع الألياف (ويحسن ألا يزيد غلظة على ١ بوصة)

وتبل بالملح والفلفل والبهار . ثم يبط الحشو الزائف على اللحم مع ترك

بوصة من الأطراف .

٢ - تلب جيداً وتربط بخيط كتان وتوضع في صينية وعلى سطحها مقدار السمن .

٣- نزع في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى يتم نضجها .
٤- تفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويفطى الرستو بالمسل الذي في الصبيلة حتى لا يجف سطحه ، وكذا تقلب على وجهها الآخر بعد مضي نصف المدة المقررة لنضجها .

٤- يوضع البطاطس الصغير الصحيح المقشر في الصبيلة التي بها اللحم قبل نضج اللحم يحول نصف ساعة لينضج ويحمر لونه، ينزع اللحم والبطاطس ويفك الحبيط .
٦- يوضع اللحم في الصحن وحوله البطاطس وتقدم معه الصلصة البنية العادية
صفحة ٧٥ ، (يصن السمن ويترك حراً الى ملعقة في الصبيلة التي نضج فيها اللحم لعمل الصلصة البنية) .

رستو محشو بالبيض

المقادير : كفايز الرستو المحشو الزائف السابق . ويستبدل بالخشو البيض المسلوق الجامد المتبل في قليل من الدقيق .

الطريقة :

١- يفرغ اللحم كالسابق ويلف ويدخله البيض المتبل بالدقيق .
٢- يطهى في الفرن كالسابق ويهدم بارداً بعد تقطيع حلقات ويجعل بسلطة الخس أو الحنظل (صفحة ٣٧٠ ، ٣٧٧)

الرستو بالتوم

المقادير :

كيلو من لحم بتلو نغذه		ملح ، فلفل ، بهار .
ملء ملعقة كبيرة من سمن		$\frac{1}{2}$ رأس ثوم

الطريقة :

١- ينسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، تعمل شقوق باللحم على أبعاد وتوضع بها فصوص الثوم وتوضع في صبيلة على سطحها مقدار من السمن .
(١١٢ - الطهي)

٢ - ترح في فرن حار مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج مع ملاحظة فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ورش اللحم بالسلي الذي في الصبلة .
٣ - تقدم عادة ساخنة وتجعل بالمقدونس ، وقد تجعل بالبطاطس الصغير ، كما في الرستو بالحشو الزائف (صفحة ١٦٠) .

٤ - تقدم معها الصلصة البلية (إذا أريد) كما في الرستو بالحشو الزائف .

رستو الضأن بصلصة النعناع

المقادير : لحنة ضأن ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح ، قلقل ، بهار ، صلصة النعناع (ص ٨٧) .

الطريقة :

يحمز اللحم ويتبل ويظهر كما في الرستو بالتوم - يقدم بارداً ، مع صلصة النعناع

لحم (كتف) محشو

المقادير :

كيلو لحم قطعة واحدة من (الكتف)	فنجان خبز أفرنكي مبلى في لبن ومسور
بصلة محمرة	ملعقة حلون مقدونس مفري
٤ - فصوص ثوم	مح : ٢ - ٣ بيضات للعجن
ملح ، قلقل ، جوزة الطيب	$\frac{1}{8}$ كيلو كبدة محمرة مفرية غليظا

الطريقة :

١ - يخلى اللحم من العظم حتى يصير على هيئة كيس .
٢ - تخرج جميع المقادير بعضها ببعض وتنعجن بالملح ويحشى بها اللحم ويخلط .
٣ - تربط من الخارج بخيط كتان (دو بارة) ويوضع في صينية بها سمن ويؤرج في الفرن .

٤ - يترك حتى ينضج ، مع ملاحظة تنظيئه بالسمن الذي بالصلصة ما بين وقت وآخر .

٥ - يذك الخيط ويوضع اللحم في سمن ويرش عليه الصلصة البلية الخفيفة (ص ٧٥) أو تقطع حلقات وترص في الصحن - تجعل بالبطاطس الصغير المطهى في الفرن .

الكف المحشو

الطريقة :

- ١ - يخل الكف من عظمة اللوح ويتبل يحش بالحشو الزائف ويخلط (٨٦١).
- ٢ - يلف في ورقة مدهونة ويعطى في الفرن في صينية بها مقدار قليل من السمن (مدة المصنع من ٢٠ : ٢٥ دقيقة لكل ١ كيلو و ٢٠ : ٣٥ دقيقة زيادة) .
- ٣ - يغطى بالسمن مدة الطهى مرات عدة - يفك الخيط ويقدم مع الصلصة البنية (ص ٧٥) .

الكف المحشو بالعصاج والصنوبر

المقادير: كالسابق ، ويحشى الكف بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٣٧ أو ١٤٩) بدلا من الحشو الزائف .

التقديم : يقدم مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو مع المكرونة المقلطة - (ص ٤٠٤) الحاج أرنز (ص ٣٩٨) .

قلب محشو

ملعقة كبيرة من السمن		قلب بتلو ، صلصة بنية (ص ٧٥)
ملح - فلفل		مقدار من الحشو الزائف (ص ٧٦١)

الطريقة :

- ١ - يفضل القلب جيدا ثم يحفف ، يعمل فراغ في وسطه ويملأ بالحشو الزائف .
- ٢ - يلف في ورقة مدهونة ويوضع في صينية بها سمن ويرج في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . ويلاحظ تنظيحه بالسمن آنا فآنا في أثناء التصنيع .
- ٣ - يزعع الورق ويرش القلب بقليل من الدقيق ويترك نصف ساعة أخرى .
- ٤ - يوضع القلب في صحن دافئ ويرش عليه الصلصة البنية .

رستو مفرى بالمنديل

المقادير :

كilo لحم مفرى ناعماً	قليل من جوزة الطيب والقرنفل المسحوق
١/٢ مندبل خروف	ملح - فلفل
١/٢ بيضتين	ملعقة بصل مفرى ناعماً
١/٢ ملاعق فوات خبز أفرنكي متفوق وممصور	ملعقة سمّن

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير جيداً وتقل وتعمجن جيداً .
- ٢ - يشكل على هيئة أمطوانة متوسطة السمك ويلف في المندبل .
- ٣ - يزرع في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج .

التقديم : (أ) يقدم ساخناً مع صلصة بلية (صفحة ٧٥) .
(ب) يقدم بارداً مع سلطة خس أو سلطة خضر (ص ٢٧٠، ٢٧٧) .

رستو اللحم المفرى النيء

المقادير :

كilo لحم بتلو لحدة المفري ناعماً	١/٢ بيضة أو بيضتين
١/٢ ملعقة شاي - حرق القرنفل	٢ ملعقة خبز متفوق في لبن وممصور منه
ملح ، فلفل ، بهار	ملعقة شاي من بصل مفرى دليماً
ملعقة حلو سمّن	صلصة بلية خفيفة أو كامخ الحضر للتقديم

الطريقة :

- ١ - تمرح المقادير بعضها ببعض وتعمجن بالبيض .
- ٢ - تهرم وتلف في ورقة مدهونة وتوضع في صلية بها قليل من السمّن .
- ٣ - تطهى في فرن متوسطة مدة ساعة .

- التقديم : (١) تقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة مع كامخ الحضر (صفحة ٣٧٧) .

رستو اللحم المفري المحشو بالبيض

٢ مملقتا بقسماط مدقوق ناعم	١ كيلو لحم مفري ناعم
ملح - فلفل - بهار	صغير بصله أو معلقة بصل مفري
٤ - بيضات مسلوقة جامداً	ملقة كبيرة من سم ، بيضة للعين

الطريقة :

- ١ - تمزج جميع المقادير ببعضها وتمجن جيداً بالبيض .
- ٢ - يقشر البيض المسلوق ويغلى بقليل من الدقيق المتبل بالملح والخلل .
- ٣ - تقرد العجينة ويوضع عليها البيض المسلوق السابق جنباً لجنب . وتلف وتساوى جيداً حول البيض . ثم تدهن بالسمن وتلف بورقة شفاف مدهونة بالسمن وترج في فرن حار مدة ١ ساعة . ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٤ - تترك لتبرد ثم تقطع حلقات وتقدم مع سلطة خضر أو خس (ص ٣٧٠، ٣٧٧) .

رستو اللحم المفري بالسجق

المقادير :

بيضتان	١ كيلو لحم مفري ناعم ناصح
قليل من البهريز أو الصلصة البنية الخفيفة	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ كيلو لحم سجق
ملح - فلفل - جوزة الطيب	٢ مملقتا فئات خبز أفرنكي

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها بعض وتمجن بالبهريز (ص ٣٣) أو الصلصة البنية (ص ٧٥) حتى تمزج المقادير جيداً .

- ٢ - نهرم كاسطوانة قصيرة غليظة وتعطى بالدقيق المثل أو بالبيض والبسباط .
 ٣ - توضع في صينية بها قليل من السمن ويزج في فرن متوسطة الحرارة مدة ساعة .
 مع ملاحظة تدبيلها بالسمن عدة مرات في أثناء طبخها .
 التقديم : (١) تقدم ساخنة ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
 (ب) تقدم باردة فتقطع حلقات وتجعل بالحس والطاطم ويقدم معها كاصح الحضر

البفنيك في الفرن

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناعما	بيضتان
ملعقة كبيرة فئات خبز	ملح - فلفل
ملعقة حلز من بصل مفري ناعما	بطاطس عمر
ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج ممزك	صلصة طاطم أو صلصة بنية
	للتقديم

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل حتى يصفر لونه . ثم يضاف إليه باقي المقدار ويعجن جيدا بالبيض .
 ٢ - تقسم العجينة وتشكل مستديرات نخاتها بوصة .
 ٣ - توضع على صينية مدهونة يوضع على كل قطعة لحم قطعة صغيرة من السمن .
 ٤ - يزعج في الفرن وتطهى مدة ٢٠ دقيقة .
 ٥ - تقدم مع بطاطس عمر وصلصة طاطم أو صلصة بنية (١٨ أو ص ٧٥) .
 قالب اللحم الناضج (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناضج	ملعقة شاي من مقدونس مفري	ملح - فلفل - جوزة الطيب
ملعقتان فئات خبز أبيض	بيضتان	قليل من البسباط

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالسمن الدافئ ويرش بالبسباط .

- ٢ - تخلط المقادير بعضها ببعض وتبخر بالبخار ، وقد يضاف إليها قليل من الصلصة لجعلها إذا احتاج الأمر ، ثم ينزل الخليط جيداً ويكس في القالب المعد .
- ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٤ دقيقة .
- ٤ - يقلب من القالب ويصب حولها قليل من الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
- ٥ - يقدم باقي مقدار الصلصة في القارب .

قالب اللحم الناضج (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوقة مفروقة	١ كيلو لحم ناضج مفروقة	١ كوب صلصة غليظة (ص ٧٥)	يمزج الجميع جيداً ويستعمل الخليط للحشو
ملحقة سم	لنطين	ملحقة شاي من مقدونس مفروقة	
بيضه أو يعضان	القالب	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	
بقسماط			

صلصة بنية (صفحة ٧٥) (للتقديم)

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالسمن الدافئ ويغطى بالقسماط .
- ٢ - يضاف البيض والسمن للبطاطس وينزل الجميع .
- ٣ - يطن القالب بخليط البطاطس (القاع والجوانب ويترك فراغ في وسط القالب
- ٤ - يملأ الفراغ بالحشو ، ويغطى القالب بورقة مدهونة ويترك في الفرن .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

طبق اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج مفروقة	١ كيلو بطاطس ممهوك
كوب صلصة بنية غليظة (ص ٧٥)	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البنية ويضاف إليها اللحم وينزل الخليط جيداً .

٢ - يوضع اللحم في طبق فرن مدهون وينطى بالبطاطس ثم ينكش البطاطس بالشوكة بشكل هرمى .

٣ - توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن على الوجه على أبعاد .

٤ - يرج الطبق في فرن متوسط مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

صليبة الكيكة الشامية في الفرن

المقادير : كفاير الكيكة الشامية المحمرة (صفحة ١٥٧) .

الطريقة :

١ - تدهن صليبة بالسمن وتفرّد في أرضيتها طبقة من النخيط نخافتها ١ : لم اسم .

٢ - يفرّد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضغط عليها باليد .

٣ - ينطى العصاج بطبقة أخرى من خيط الكيكة .

٤ - يساوى السطح جيدا وتقطع مثل البقلاوة وينطى سطح الصليبة بالسمن الساخ .

٥ - تزع في فرن حار نوعا مدة ٢٠ : ٣ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها - يصفى السمن وتقدم .

سادسا - الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار

المقادير :

ملقعة شاي من سمن	١ كيلو لحم ناضج مفرى
ملح . فلفل	ملقعة حلو من مقدونس مفرى
بيضة أو بيضتان	١ كوب خلاصة (ص ٢٢)
بازلاء - جزر سوتيه -	ملقعة شاي من دقيق
صلصة بنية (ص ٧٥)	١/٢ صولة مفريّة

التقسيم
والتهجبل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المقرى في السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق .
 - ٢ - تضاف الخلاصة تدريجياً مع التقليب ، ثم يغلى ويضاف إليه اللحم والمقدونس والبصل - ينزل الخليط جيداً ويضاف إليه البيض .
 - ٣ - يدهن عدد ٤ من القوالب الصغيرة ويوزع فيها الخليط ، وتغطى بورق مدهون بالسمن . تغطى على البخار مدة ١ ساعة .
 - ٤ - تقلى من القالب وتغطى بصلصة بنية ثم تحمل بالبازل أو الجزر السوتية .
- قوالب اللحم النيء
- الطريقة : كالسابقة ، ويستبدل باللحم الناضج لحم نىء وتغطى على البخار مدة ساعة .
- اللحم البارد

المقادير :

١ كجم لحم مقرى ناعماً	١ كوب خلاصة (ص ٣٣)
ملقحة كبيرة من صلصة الطماطم (ص ٩٨)	٢ بيضتان
٣ ملاعق قات خبز	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل جيداً .
- ٢ - يدهن قالب بالسمن الدافئ ويغطى بفئات الخبز .
- ٣ - يصب الخليط في القالب المد ويغطى على البخار مدة ٤٠ دقيقة .
- ٤ - يقلى اللحم من القالب في سمن مناسب ويترك ليبرد ويحمل بالحس ويقدم معه كاصنع الخضار .

قالب اللحم بالمعكرونة

المقادير :

٣ ملاعق قنات خبز		١ كيلو معكرونة مسلوقة
ملح - فلفل - جوزة الطيب		١ كيلو لحم ناضج مفري
٣ : ٢ بيضات		١ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)

١ - يدهن قالب مستديردهناً جيداً ثم يطن بالمعكرونة المسلوقة ويترك في وسطه فراغ

٢ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتمعجن بالبيض والخلاصة وتبل جيداً .

٣ - يملأ فراغ القالب بمخلوط اللحم ، ويغطى القالب بورقة مدهونة .

٤ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة .

٥ - يقلب القالب على محم دافئ ويصب حوله صلصة الطماطم :

ملحوظة : قد يستغنى عن المعكرونة ويطن القالب بدنه جيداً بالسمن الدافئ ثم

يغطى بالقمح :

الطيور

وغالباً تشمل الطيور التي تؤكل ، كالدجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومي وطيور الصيد وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضم .
وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان . ولكنها أغلى ثمناً ؛ نظراً للاستغناء عن الكثير منها ، كالريش والأحشاء الداخلية : ولحم الطيور أسهل هضمًا من لحم الحيوان لأن أنسجة لحم الطيور رقيقة فصيصة ، وليس بها دهن كافى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنا تحت الجلد وحول الأمعاء .

ويمتاز لحمها بحسن طعمه ، ويشتق منها الكثير من الأطباق الشهية .
ولحم الجزء العلوى للطيور ، الصدر والأجنحة ، أسهل هضمًا من لحم الجزء السفلى من جسم الطير ، الفخذ والذبوس ، لأن أنسجتها غليظة سمراء اللون ، لكثرة العمل الجسماني الذي يقوم به الطير ،
وتنقسم الطيور قسمين :

- ١ - أبيض اللحم ، كالدجاج .
- ٢ - قاتم اللحم ، كالأوز . والبط ، وبعض طيور الصيد ، والحمام ، وهو أفسر هضمًا من السابقة .

اختيار الطيور

يحسن شراء الطيور الصغيرة السن ، لليونته أنسجتها . وسهولة هضمها .
ولاختيارها يجب أن تتوافر الشروط الآتية :

- ١ - أن تكون الأرجل ملساء والقشور خفيفة .
- ٢ - أن يكون المنقار ليناً ولونه طبيعياً .
- ٣ - أن يكون جلده الجسم مشدوداً . أبيض اللون . خالياً من الكدمات والحشرات ... الخ . وأن يكون لحم الصدر متمكناً وخضرفته لينة .
- ٤ - أن يكون الجزء الزائد بالجنح (الظفر) ليناً بحيث يسهل نزعه في أثناء التنظيف

٥ - أن يكون الريش صغيراً ، وبه زغب ، وخصوصاً ما كان أسفل الجناح .
وعلى الفخذين . وأن يكون لون العرف أحمر .

٦ - في الديك الرومي يختار ما كان منه متوسط السن .

٨ - في البط والأوز يكون جلد الأرجل أصفر والجلد المسكون للقدم لينا والصدر

متنلاً باللحم ولا يفضل اختيار السمين منها لأنه عمر المضم

٨ - في الحمام فتكون الأرجل رفيعة ومائلة للأحمرار .

تنظيف الطيور

نزع الريش :

١ - في الصان يزرع الريش باليد . من غير استعمال الماء (طريقة جافة) .

٢ - في البط والأوز يزرع الريش باليد أولاً ثم تتم العملية باستعمال الماء المغلي .
كما في الدجاج (طريقة رطبة) .

٣ - في الدجاج والحمام الخ يستعمل الماء المغلي لنزع الريش . وذلك بإلقائها فيه مدة

دقيقة لتسلا يتمزق الجلد - يزرع الريش من الأجنحة أولاً ثم باقي الجسم .

وأخيراً الصدر لأنه رقيق - وفي حالة تمذر إزالة الشعر الرفيع جيداً بالطريقة

الجمافة أو الرطبة يمرر الطير فوق لهب لحظة ليحترق الشعر .

تنظيفها :

١ - تفسل جيداً من الخارج ويزال المقار والجزء العلوى من الجناح (الظفر) .

٢ - تفتح من أعلى وتزرع منها الحوصلة والغشاء الرقيق المحيط بها - تترك الرقبة
أو تقطع على حسب الرغبة .

٢ - تفتح من أسفل وتنقى عرضى أعلى المخرج الأمامى بمحوى ٣ سم لنزع الأحشاء
الداخلية (الأمعاء والكبد والرتة الخ) .

٤ - تقطع الأرجل إلى الركبة . ويرال الجزء العلوى للخرخ الحلقى ثم تشطف
الطيور بماء بارد .

٥ - تفسل جيداً بالمالح أو الدقيق ثم تشطف .

- ٦ - تفتح المعدة (القفوصة) من جهة الالتحام وتزال البقايا التي بها ، ثم تنزع الجلدة المتصمة بها (باللحم) ، تغسل جيداً بالدقيق والملح .
- ٧ - تزال المرارة باحتراس من الكبدة ، ثم تغسل بالدقيق والملح .
- ٨ - تكشف الدجاجة ، وذلك بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها في حالة وجودها تحت أحد الفخذين .

طهى الطيور

أولاً - (السن)

- ١ - يحسن إختيار الطيور الكبيرة السن نوعاً - البيضاء اللون .
 - ٢ - تطبق قاعدة سلق اللحم على الطيور ، ويختلف المدة المقررة على حسب السن والحجم (ينظر صفحة ١١٠) .
 - ٣ - تقدم مغطاة بالصلصة البيضاء أو مسلوقة فقط ، وتجعل في الحاليتين بالمقدونس .
 - ٤ - تعمل من الطيور المسلوقة أصناف أخرى شتى .
- سلق الطيور : الدجاج - البط - الأوز - الديك الرومي - الحمام .

الطريقة :

- ١ - تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتغسل وتجهز على حسب نوعها .
 - ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الجبshan والملح .
 - ٣ - توضع الطيور في الماء المغلى وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) كلما ظهر - ترفع من ماء السلق وتقدم على حسب الرغبة .
- ملحوظة : يستعمل الودك في عمل أصناف عدة كالكشك والفريك والخضر الخ .

الطير (الفر) المسلوقة

الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء يفتح وينظف كالدجاج .

- ٢ - تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف لماء السلق وهو ينلى .
- ٣ - يوضع الطير في الماء ويترك حتى ينلى مدة ١٠ دقائق ، ثم يلقى الماء .
- ٤ - يوضع مقدار آخر نظيف من الماء ويترك حتى ينلى . ويضاف اليه الملح وبصلة أخرى مدعوكه كذا الطير ، ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يرفع من إناء السلق ويترك حتى يصفى مائه ، ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٦ - يقدم مع الأرز المنفلفل بالخلاصة التي طهى فيها الطير .

السمان المسلوق

- ١ - ينزع ريشه بالطريقة الجافة (ص ١٧٢) مثل الفر . يفتح ويمظف كالدجاج .
- ٢ - يسلق في ماء منلى مضاف إليه بصلة مفربة مدعوكه بالملح والفلفل .
- ٣ - يرفع من إناء السلق ويجفف ، ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٤ - يقدم مع الأرز المنفلفل باستعمال خلاصة السلق .

دجاج بارد بالسلطة

القارير : ٢ دجاجتان مسلوقتان (ص ١٧٣) - ملح - فلفل .

التجيبيل والتفريم :

- | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------|
| ٢ - قلب خمس سلطنة مفرى رفيعاً | | زيتون أحضر وخيار مغلى رفيع |
| ٣ - بيضات مسلوقة جامداً | | صلصة خردل ، مستردة ، (ص ٦٩) |

- الطريقة :
- ١ - يفرى الحنص رفيعاً مثل الشعر ، ويسفل ويجفف فوطه نظيفة .
 - ٢ - تقطع كل دجاجة ثمانى قطع ، مع زرع الجلد والعظم .
 - ٣ - تقشر الطاطم وتقطع الواحدة أربعة أقسام وتقبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
 - ٤ - يقشر البيض وتقطع الواحدة قسمين طولاً .

طريقة التفريم :

- ١ - يوضع الحنص في أرضية صحن ويرص فوقه الدجاج المقطع بنظام حسب الذوق

- ٢ - يعمل محبط البلق بقطع الطاطم ثم بالخيار أو الزيتون ثم بقطعة بيض وهكذا
٣ - يقدم منه صلصة الخردل المستردة، (صفحة ٦٩) .

دجاج بارد

المقادير :

صدر ٢ دجاجتين مسلوقتين (١٧٣)	٢ ملمقتان من الكريمة
كوب عصير طاطم	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ك فاصوليا خضراء سوتيه
٣ - ٤ ورقات جيلاتين	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع بنظام قطعاً مناسبة .
- ٢ - يذاب الجيلاتين في ٢ ملمقتي ماء على نار هادئة، وتضاف الطاطم المصفي مع التقليب .
- ٣ - تخفق الكريمة حتى تغلظ، ثم يضاف إليها خليط الطاطم وتبل جيداً .
- ٤ - تصب في صحن بلوري ويرص حوله قطع صدر الدجاج البارد .
- ٦ - توضع الفاصوليا حول الدجاج .

الدجاج بالتربة

المقادير :

دجاجة مسلوقة (صفحة ١٧٣)	$\frac{1}{2}$ ملمقة سم
$\frac{1}{4}$ ملمقة دقيق	٢ كوب سائل : لبن فقط أو كوب لبن ،
ملح - فلفل أبيض	كوب خلاصة (صفحة ٣٣)
ملمقة شاي عصير ليمون	أو ٢ كوب خلاصة دجاج فقط (صفحة ٣٤)
مقدونس أو بيض مسلوقة (للتجميل)	مع ٢ بيضتين (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
 - ٢ - يضاف إليها مخ البيض في حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتتل .
 - ٣ - توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) في صحن دائي . وتغطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| دجاجة - ماء السلق | ملح - فلفل أبيض |
| ١ ½ ملعقة دقيق | جزوة صغيرة نوعاً |
| ملعقة شاي من عصير ليمون | فصان مصطكي وجبهان |
| بصلة متوسطة . قطعة كرفس | ¼ كوب كريمة مخيضتين |
| ½ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤) | ١ ½ ملعقة سمن |
- ١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
 - ٢ - تسلق مع الحضر والمصطكي والجبهان ثم ترفع من الخلاصة .
 - ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ½ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
 - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتبلى مدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
 - ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخ ييضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النيء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تتفصل .
 - ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبل .
 - ٧ - يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناصجة وترتب في صحن دائي بنظام ثم تغطى بالصلصة ، وتجمل بالليمون والمقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتبلى بالملح والفلفل (ص ٦٤)
 - ٢ - يضاف إليها مخ البيض في حالة استعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتبلى .
 - ٣ - توضع الدجاجة (صبيحة أو مقطعة) في صحن دائي . وتغطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجعل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| دجاجة - ماء السلق | ملح - فلفل أبيض |
| ١ ١/٢ ملعقة دقيق | جزوة صغيرة نوعاً |
| ملعقة شاي من عصير ليمون | فصان مصطكي وجبهان |
| بصلة متوسطة . قطعة كرفس | ١/٢ كوب كريمة ، مخ يضتين |
| ٢ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤) | ١ ١/٢ ملعقة سمن |
- ١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
 - ٢ - تسلق مع الحضر والمصطكي والجبهان ثم ترفع من الخلاصة .
 - ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
 - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتبلى مسدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
 - ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخ يضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النيء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تتفصل .
 - ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبلى .
 - ٧ - يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب في صحن دائي بنظام ثم تغطى بالصلصة ، وتجعل بالليمون والمقدونس وقد تجعل بمكعبات الجزر المسلوق

جلائین الدجاج

مقاوم:

ملقحة كبيرة فستق مفري	دجاجة كبيرة مميئة
٢ بيضتان ملوحتان جامدا	١ - ٤ كيلو لحم سبج
ملح - فلفل أبيض	ملقحة كبيرة لوز مفري

الطريقة:

- ١ - ينزع ريش الدجاج بدون استعمال الماء ، وينزع العظم كالآتي .
(أ) تزال الرقبة والأرجل مع الاحتفاظ بجلد الرقبة سليما .
(ب) تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء .
(ج) ينزع العظم بسكين قصير حاد جداً مستدير الطرف نوعاً .
(د) تغسل جيداً بالملح وتشطف ، ثم تدعك بالذبيق وتشطف جيداً .
- ٢ - تفرد الدجاجة وتسل بالملح والفلفل ، ثم توضع طبقة من لحم السبج وتساوى جيداً ويلها طبقة من البيض المنقطع حلقات ثم اللوز والفستق المفري .
- ٣ - تلف الدجاجة بشكل أسطوانى وتساوى بقدر الإمكان .
- ٤ - تلف جيداً بقطعة نسيج (قماش) مغطاة بقليل من الذبيق . وتبرم قطعة السبج وتربط جامداً من الطرفين . توضع الدجاجة في ماء مغلي مضاف إليه قليل من الملح وبصلة وعظم رقبة الدجاجة والكبد والقوتصة الخ وتترك مدة ١-٢ ساعة ، وإذا احتاج الأمر لإضافة مقدار من الماء وجب أن يضاف مغلياً .
- ٥ - تنزع الدجاجة من الإناء وتصفى منه . ثم تنزع قطعة السبج (القماش) .
- ٦ - تلف في قطعة نسيج (قماش) أخرى نظيفة وتوضع بين صلبتين وتقف بثقل يرب ٢: ٣ أرباط ، وتوضع في مكان متجدد الهواء بارد حتى يبرد تماماً ، أى مدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تقديمها للأكل .
- ٧ - تلمع بقلية التلميع (ص ٨٦١) ، أو تغطى بصلصة باردة راقية مثل الصلصة الأسبانية بالحليب (صفحة ٩٠) وتحمل بكلمخ الحضر .

شركية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان سميتان | ١ - ٢ ملعقة كبيرة من سمن | مصطكي وجهان
¼ كيلو أرز ، بصله | صلصة الشركية (صفحة ٩٩) | ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج ويكف .
 - ٢ - يشوح قليلا في السمن ويضاف إلى المصطكي والجهان ثم الماء والبصلة والملح ويترك حتى تنضج ، بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالي ٨ أكواب . يصفى المرق .
 - ٣ - يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الجبهان والمصطكي ثم يضاف مقدار المرق (٣ : ٤) أضعااف مقدار الأرز) ويترك حتى يغلي فيضاف الأرز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .
 - ٤ - يعمل مقدار من صلصة الشركية (صفحة ٩٩) .
 - ٥ - يحمر الدجاج أو يترك مسلوقاً بدون تحمير ، ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الإمكان
 - ٦ - يوضع الأرز في طبق مستدير بحيث يحفوف وسطه وتصب في داخله الصلصة
 - ٧ - ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه .
 - ٨ - يحمل الصحن بالمقدونس ويكبد الدجاج الناضج المقطع حلقات .
- وقد تجميل الصلصة بالسمن الدافئ المخروط بقليل من الغفل
دجاج محشو بالفريك

المقادير :

زوج دجاج صغير | فجان فريك (ينظف ويفسل) | ملعقة كبيرة من سمن
ملح - فلفل - جهان | بصلة كبيرة مغففة وصالحة صحبة | مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج كالسابق ويجهز .

- ٢ - يدعك البصل بالملح والملفل ويقطع الكبد والقرنصة - تخلط بالفريك والسمن
- ٣ - يحشى الدجاج بالخلطة السابقة ويكتف ، وقد تحاط فحة الرقة أو تترك .
- ٤ - تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه بصل وملح وقليل من الجبهان .
- ٥ - ترفع من ماء السلق وتصفى ثم تحمر . توضع فى صحن وتجميل بالمقدونس .

دجاج محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالدجاج المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وقديقل مقدار الأرز ويضاف للحشو ملء ملعقة زيت بناتي وأخرى صنوبر .

الغر - الطير المحشو

المقادير : غر ، بصلة كبيرة مغرية ، ملح ، قلفل ، ملعقة شاي كيون مدقوق ، أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق (للتقديم) .

الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء ويقتح وينظف (كما فى النمر المسلوق ص ١٧٣)
- ٢ - تدعك البصل المغرية بالملح والملفل ويضاف إليها الكيون ويحشى بها الطير .
- ٣ - يسلق النمر كما فى ص ١٧٣ يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
- ٤ - يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق (صفحة ٢٩٢) .

السمان المحشو

المقادير والطريقة : كالغر المحشو السابق ، ويقدم معه الأرز المفلفل بخلاصة السمان .

حمام محشو بالفريك

المقادير :

عدد ٢ من الحمام	ملقة حلوى من سمن
بصلة متوسطة مغرية وبصلة صحيحة	١ : ٢ فجهان فريك
ملح ، قلفل ، فسان جبهان	كبد ، قرنصة الحمام مقطعة

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويفسل جيداً ويتبل .
- ٢ - تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكند والقونصة المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيداً .
- ٣ - يحمى الحمام بالخلطة ويكف ، وقد تحاط فتحته أو تترك .
- ٤ - يغلى الماء ويضاف إليه البصل والملح والحبان ويأق فيه الحمام وتهدأ النار نوعاً ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمى .
- - يقدم ساخناً مجحلاً بالمقدونس .

حمام محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالحمام المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلاً من الفريك .

دجاج محلى محشو

المقادير : دجاجة كبيرة سمينة ، بصله كبيرة ، قطعة كرفس ، عدد ٣ فصوص حبان ، ملح

مقادير الحشو :

ملعقة حلوة من سمن	١ كيلو لحم ينلو مفري ناعماً
بيضة ، ملعقة شاي من بصل مفري	١/٢ ملعقة شاي صغيرة من مسحوق
ملعقة من الباب الحبز الأفرنجي مبلة ومعصورة	جوز الطيب ، ملح ، فلفل ، بهار

للتجهيز : قلية التلميع (صفحة ٨٦١) خس وطماطم

- ١ - تطبخ الدجاجة بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء . وتخلى من

العظام كما في جلاتين الدجاج (ص ١٧٧) .

- ٢ - تغلط مقادير الحشو بعضها بعضاً وتبل جيداً وتفرّد على الدجاجة المخلية وتغاط الدجاجة وينظم شكلها . تلف في قطعه نسيج (قاش) وتربط جيداً .
- ٣ - تسلق في ماء مغلى مضاف إليه البصل والكرفس والحبان والملح ويترك حتى تنضج مدة ساعة ونصف .

- ٤ - نزع من القاش وتلف في ورقة زبد مدحونة وتترك حتى يبرد تماماً .
 ٥ - تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) .
 ٦ - تقدم صبيحة بمحلاة بالحس والطاطم، أو تقطع حلقات وتقدم على فرشة من الحس
 ديك رومي مخلى محشو بالجلاتين
 المفاربر : ديك رومي متوسط - ماء للسلق - بصلة - ملح - عظام الديك .

صفراء الحشو :

١ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً	فتجان من لباب الخبز الأفرنجي
١ كيلو سحوق بقرى	منقوع وممصور
٤ بيضة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة مقدونس مفرى ناعماً	١ ملعقة شاي من جوزة الطيب المسحوقة

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك بالطريقة الجافة ويغلى من العظام كما في جلالتين الدجاج صفحة (١٧٧) يغسل ويجفف .
 ٢ - تخطط مقادير الحشو بعضها ببعض وتغجن جيداً بالبيض وتبل جيداً .
 ٣ - يحشى بها الديك في قطعة ، وتربط الأرجل بخيط كتان بشكل منتظم .
 ٤ - يلف الديك في قطعة قاش وتربط بإحكام .
 ٥ - يسلق في ماء مضاف إليه بصلة وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج .
 ٦ - يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعاً ، ثم يلف من القاش .
 ٧ - تقسل قطعة القاش وتمصر جيداً ويلف بها الديك ثانياً ، ويوضع في مكان بارد أو ثلاجة حتى يبرد تماماً .
 ٨ - يقطع الصدر شرائح رفيعة متساوية ، ثم ترص ثانياً في مكانها .
 ٩ - يلمع بقلية التلميع أو بالأماظية غير المحلوة (صفحة ٦٤٨) .
 ١٠ - يقدم في صحن مستطيل ويرص حوله الخرشوف الملووق المحضر بالحضر
 السوتية (بصلة ، جزر أفرنكي) صفحة ٢٦٤

دجاج مخلى عشو بالجلاتين

المقادير والطريقة: كالديك الرومى المخشو بالجلاتين السابق باستعمال ١٠ مقادير المخشو ولدا حاجة كبيرة ، تطلق وتقدم كالديك الرومى السابق .

ثانياً : التسيك

- ١ - يستحسن اختيار الطيور الكبيرة السن لتطبيق هذه القاعدة .
- ٢ - تتبع قاعدة التسيك كما فى اللحم تماماً .
- ٣ - تقدم مع الصلصة المنطوية معها أو الخضر .

الدجاج المسبك

المقادير :

مقداران حاج أرز (صفحة ٢٩٨)	عدد ٢ من دجاج بجهر مكثف
ملح ، فلفل ، جهان	٢ طماقنا من
١٠ كوب ماء	بصلة ، قطعة كرفس ، قطعة جزر

الطريقة :

- ١ - يحمى الدجاج فى مقدار السن ثم توضع الخضر المجيزة والمقطعة والجهان والماء .
- ٢ - ينزل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج ، مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة سلك .
- ٣ - يفرغ الحاج أرز فى صحن ويوضع الدجاج (تقطع الواحدة أربعة أقسام) عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة على الدجاج ، ويقدم الباقي فى قارب الصلصة الخاص .

٤ - يؤكل هذا الصنف ساخناً .

الدجاج بدفعة الدقيق

المقادير :

دجاجة بدوية (صغيرة السن)	لتر ماء
ملعقة كبيرة من سم	عدد ٢ من جبهان - ملح - فلفل
١/٢ ملعقة دقيق	بصلة صغيرة

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتقطع ٤ - ٨ قطع ونحمر في السمن وترفع منه .
- ٢ - نحمر الدقيق في السمن المنحلف إلى أن يصير بلياً محمراً ، مع ملاحظة التقليب المستمر على نار هادئة . يخرج الإناء من على النار ويضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
- ٣ - يعاد الإناء على النار وتضاف البصلة والجبهان والملح والفلفل ويترك حتى يغلي مع التقليب . نضاف قطع الدجاج المحمرة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، على شرط أن تكون الصلصة في النهاية متوسطة الغلظ .
- ٥ - يرفع الدجاج الناضج في صحن عميق ويصب فوقه الصلصة بعد تصفيتها . ملحوظة : يمكن عمل الكبدة والقواص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة ، ويطهى الدجاج في هذه الحالة بطرق أخرى على حسب الرغبة .

الدجاج بالدفعة (رقم ١)

المقادير : دجاجة - ٢ ملعقتان كبيرتان من سم | مقدار دفعة (صفحة ٩٩) ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاج ويقطع ، ونحمر في السمن وترفع .
توضع قطع الدجاج في الدفعة وترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى تنضج .

٣ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر .

ملحوظة : تعمل عادة الكبدة والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة

الدجاج بالدمعة (رقم ٢)

المقادير : دجاجة مسلوقة نصف سلق ، مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ، ملفتان كبيرتان من سمين ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الغير تامة النضج من ٤ - ٨ قطع .

٢ - تصمر القطع في السمن المصفوح وترفع ، وتعمل الدمعة باستعمال السمن المتخلف وخلاصة سلق الدجاج ، ويتم كالسابقة .

طاجين الحمام بالحضر

المقادير :

كوب طماطم مصفاة	قطعة كرفس	زوج حمام
ملعقة كبيرة من سمين	$\frac{1}{2}$ كيلو يصل فاورمة	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كيلو بطاطس
ملح - فلفل	$\frac{1}{2}$ كوب ماء	جزرتان كبيرتان

الطريقة (رقم ١) :

١ - ينظف الحمام ويشق نصفين ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يشوح في السمن ويرفع .

٢ - توضع الحضر في الطاجين على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها الحمام المشوح .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة والسمن المتخلف من التحمير ، وقليل من الماء والملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجين ويرج في فرن حارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .

الطريقة (رقم ٢) :

١ - يشوح الحمام ويرفع ، ثم تشوح الحضر في السمن المتخلف .

٢ - توضع الحضر والحام في الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وتنطى بالطاطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم ينطى الطاجن ويزعج في العرن حتى ينضج .

الدجاج المسبك بالطاطس

المقادير :

دجاجة بندية	بصلة - جزرة (تقطع حلقات)	جبهان - ملح - فلفل
ملعقة كبيرة سمن	١ كيلو بطاطس صغير مستدير	قطعة كرفس

الطريقة :

١ - تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبدة والقنوصة وفصان من جبهان ، ثم تحمر صريحة في مقدار السمن .

٢ - يضاف إليها البصلة والكرفس والجزر ولتر ماء . وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .

٣ - ترفع الدجاجة من الإناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك في مكان دافئ . ثم تصفى الصلصة المتخلفة لفصل بقايا الحضر .

٤ - ينضج البطاطس الصغير ثم يحمر في قليل من المسلى ، ويضاف إليه الصلصة السابقة المصفاة ، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج البطاطس .

٥ - ترص قطع الدجاجة في صحن دافئ وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها .
حمام مسبك بالصلصة البنية

المقادير :

عدد ٣ من حمام	١ كيلو بصلة سوتية
٢ كوب صلصة ألبانيولية (صفحة ٧٦)	عدد ١٣ بصلة قاورمة صغيرة مسلوقة
ملعقة سمن	٦ جزر أفرنكي صغير مسلوقة
ملح - فلفل	١٢ قطعة من الخبز المحمر تخانته ٣ سم

الطريقة :

١ - يجهز الحمام وتقطع الواحدة أربع قطع .

- ٢ - يقدح السمن وتحمّر القطع وترفع ، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويقلب .
 ٣ - تغلى الصلصة الأسبانيولية ويضاف إليها الحمام وتبلى ثم ينطلى الإلهاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام .
 ٤ - ترتب قطع الخبز المحمرة في صحن دائي ويرص عليها قطع الحمام وتصفى الصلصة فوقها ، ثم يحمل الصحن بالبسة والجرد والبصل .

كولباسى الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان صغيرتان (كناكيت)	ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح - فلفل ١/٢ كوب ماء	د د د د بصل
ملعقة كبيرة من سمن	بطاطس محمر للتجميل

الطريقة :

- ١ - تنظف ونجهز الكناكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من الصدر والضلوع وتضرب بالساطر .
 ٢ - تبلى بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة .
 ٣ - يقدح السمن في صينية ويرص داخلها الدجاج وينطلى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على وجه الآخر وتحمّر .
 ٤ - يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون وتهدأ النار وترك حتى تنضج وترفع وتغرف في صحن دائي كما هي أو تقطع الواحدة قطعتين .
 ٥ - تجميل بالبطاطس والمقدوس ، وترش عليها الخلاصة المتخلفة .

كولباسى الحمام

المقادير والطريقة : مثل كولباسى الدجاج

ملحوظة : قد يترك الحمام صحيحا ويكتف ويطهى كولباسى كالسابق في حله صغيرة بدلا من الصينية .

كولباقي الديك الرومي

المقادير :

دبك رومي، الحاج أرز القديم	٢ ملعقة من
جهان ومصطكي - ملح - فلفل	بصلتان - قطعة كرفس - قطعة جزر

الطريقة :

- ١ - يجهز الديك الرومي ويكتف ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يندح السمن وتضاف المصطكي والجهان ثم يحمر الديك .
- ٣ - تضاف الحضر المقطعة وقليل من الماء ويغلى الإثاء ويترك على نار هادئة نوعاً .
- ٤ - يرفع الغطاء آناً وأما ويقلب الديك ويضاف إليه قدر من الماء وهكذا حتى يتم نضجه . فيرفع من الإثاء ويقدم ساخناً مع الحاج أرز (صفحة ٢٩٨) .
- ٥ - يصنى ما تبقى من السائل في إثاء الطهي ويقدم ساخناً في قارب الصلصة .

حمام محشو بالخشو الزائف

المقادير :

زوج حمام	ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة حلو من مقدونس مفري
بصلة كبيرة مفرة	قليل من الماء	كبد الحمام الناضح المفري
عدد ٤ فصوص ثوم	فنجان لباب خبز أفروكي	مح بيضتين
ملح - فلفل - بهار	منقوع ومصور جيداً	بطاطس محمر (لتجميل)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة ويمنح من الطير ويغلى من عظم الصدر .
- ٢ - يخلط البصل والثوم ولباب الخبز والمقدونس والكبد ويمنح الجميع جيداً مع البيض ، تقبل الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، ويمنح بها الحمام ويحاط .
- ٣ - يندح السمن ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ، يرفع من الإثاء ويوضع في صحن ويحمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ويصب عليه السائل المتخلف .

دجاج محشو بالحشو الزائف

كالحم المحشو بالحشو الزائف ، زوج من الكناكيت بدلا من الحمام .

حمام خالي محشو

المقادير : زوج حمام سمين - مقادير الحشو المذكورة في الدجاج الخالي المحشو (ص ١٨٠)

الطريقة :

١ - ينظف الحمام من الريش بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر وينزع منه العظام وينظف جيدا .

٢ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتقبل جيدا : يحشى بها الحمام ويحفظ وتلف كل واحدة في ورقة مدهونة بالسمن من جهتيها وتربط الورقة جيدا .

٣ - يقدح مقدار السمن ويحمر فيه الحمام ثم يضاف إليه قليل من الماء وكذلك السطام وبصلة وقطعة كرفس والملح ، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة .

٤ - يرفع الدطاء آنا فانا ويقبل الحمام ويسقى بقليل من الماء ، وهكذا حتى يتم النصح

٥ - يرفع من الإناء وتوزع الورقة ، ويلف في ورقة أخرى ويترك حتى يبرد تماما .

٦ - يترك صحيحا ، وقد يدهى بقليل التليج (ص ٨٦١) ويجعل بالكامخ الأخضر أو بقطع حلقات ويجعل بالكامخ الأخضر (صفحة ٢٧٧) .

الدجاج بالكاري

المقادير : دجاجة مقطعة قطعا مناسبة - أرز مسلوق (صفحة ٢٩١) مقدار من صلصة

الكاري (صفحة ٧٨) .

الطريقة : كطريقة عمل اللحم النيء بالكاري (صفحة ١٣١) .

الحمام بالكاري

كالدجاج بالكاري .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

فنجان فريك	حماة سمينة مسلوقة نصف سلق
من ١ ١/٢ فنجان بهريز دجاج (ص ٣٤)	ملعقة سمن - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز الفريك ثم يحمر قليلا في السمن ويضاف إليه السائل والملح والعلفل ، ويترك لينلى مدة ٥ : ١٠ دقائق مع قطية الإنداء .
 - ٢ - يوضع نصف مقدار الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقي من الفريك .
 - ٣ - يغطى الطاجن ويرج في فرن هادى نوعا حتى يتم النضج .
 - ٤ - يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه .
 - ٥ - يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه .
 - ٦ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ويقدم على طبق ملائم لحجمه
- طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

فنجان أرز	حماة سمينة مسلوقة نصف سلق
فنجان لبن	ملعقة سمن
فنجان خلاصة سلق الحمام	ملح - فلفل

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وملاحظة أن نصف السائل لبن والنصف الآخر خلاصة .

طاجن السبان بالأرز

المقادير :

عدد ٦ من السبان (نصف سلق) ص ١٧٤	عدد ٢ فنجان خلاصة سلق السبان
فنجان أرز ، ملح - فلفل	ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالأرز باستعمال السبان بدلاً من الحمام .

ثانياً : (للتجمير)

- ١ - ينحسن إختيار الطيور صغيرة السن لهذه الطريقة .
- ٢ - تحمر نينة أو بعد السلق على حسب الصنف المطلوب .
- ٣ - تقدم مع خمر سوتية و بطاطس محمر وتعمل بالمقدونس .
- ٤ - تؤكل ساخنة أو باردة .
- ٥ - تطبق عليها قواعد التحمير البسيط والمبني تماماً للأصناف .

الدجاج المحمر

الطريقة :

للتقديم والتهجير	١ كيلو بطاطس محمر ١ كيلو بصل سوتية كوب صلصة طاجم (ص ٩٨)	زوج دجاج مسلووق (صفحة ١٧٣) ملعقة كبيرة من سم ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يصفى الدجاج المسلووق من الخلاصة ويجفف ويحمى صحيحاً أو مقطعاً ويرفع من السم ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٢ - يرف في صحن دائري ويحمر بالبطاطس المحمر والخضر السوتية ، وتقدم مع صلصة الطاجم في القارب الخاص .

الحمام المحمر

- القاور : زوج حمام مسلووق - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة من سم
- للتقديم : ١ - بطاطس محمر وخضر سوتية مثل البصل والجزر الخ - ٢ - أوكيز أفرنكي مقطوع مثلثات ومحمر في السم مع الخضر السوتية .

الطريقة

- ١ - يرفع الحمام من ماء السلق ويجفف ويحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - يذرع ويصق من السمن على ورقة .
- ٣ - يوضع في صحن ويحمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتيه ، أو الطاطس المحمر فقط أو بمثلثات الخبز والخضر السوتيه .

الديك الرومي المحمر

المقادير : ديك رومي مسلوq (صفحة ١٧٣) - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلعل

التقديم :

- | | | |
|---------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| ١ - الحاج أرز | } (صفحة ٣٩٨) | ٦ - فطيرات محشوة بالخضر |
| ٢ - الشربة المحمر | | ٧ - خرشوف مسلوq محشو بالخضر السوتيه |
| ٣ - السجق المحمر والصلصة البنية | | ٨ - الخضر السوتيه المترعة |
| ٤ - الرقاق بالعصاج | | ٩ - الطاطم المحشوة بالعصاج |
| ٥ - الجلاش المحشو | | ١٠ - الطاطس المحمر والصلصة البنية |

الطريقة رقم ١ :

- ١ - يجفف الديك المسلوq ثم يحمر المسلى ، يرش السطح بالملح والمعلل
- ٢ - يوضع في صحن كبير مستطيل ويحمل بصنف من الأصناف المذكورة للتجميل

الطريقة رقم ٢ :

- ١ - يسلق الديك نصف سلق ، يرفع ويجفف ثم يوضع في صينية مدهونة بالسمن .
- ٢ - يغطى السطح بقليل من السمن وزج الصلبة في الفرن وتترك حتى ينضج ويحمر سطحه مع ملاحظة تنظيئه آناً قاناً بالسمن الذى فى الصينية .
- ٣ - يقدم بجملا بصنف من الأصناف المذكورة فى التجميل .

الأوز والبط المحمر

المقادير:

بطة مسلوقة أو أوزة (صفحة ١٧٣)	ملقة كبيرة سمن
ملح - فلفل	رقاق ، مقدونس (للتقديم)

الطريقة:

- ١ - تحمر البطة في السمن المقطوح ثم تنزع ويرش سطحها بالملح والفلفل .
- ٢ - توضع في صحن مستطيل وتجعل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق (ص ٥٠٣) .

الدجاج بالبيض والبسماط

المقادير:

دجاجة مسلوقة	ملقة كبيرة دقيق
٢ بيضتان ، وبسماط للقطعة	١ ملقة شاي من مسحوق
سمن للتحمير	الخردل
قليل من البطاطس المحمر للتجميل	ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد .
- ٣ - تبدل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل (المسحودة) والملح والفلفل .
- ٤ - تغطى بالبيض والبسماط ، ويحمر في السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة لمتنص السمن .
- ٥ - ترص في صحن دافئ وتجعل بالبطاطس والمقدونس .

ضلع الدجاج

المقادير :

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق ، ملعقة حلو ممن	١ كبرو لحم دجاج ناصح بارد مفري
بيضه	١ كوب صلصة بضاء مخبنة (ص ٦٤)
بيض وبقسماط للتغطية	بصلة صغيرة مفرية
سمن للتحمير	ملح - فاعل - جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويشوح فيه البصل ثم يضاف الدقيق وقلب معه بشرط ألا يتلون
 - ٢ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف الصلصة البيضاء مع التقليب .
 - ٣ - يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق . يضاف الدجاج المفري والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقال الخليط جيداً على النار مدة ٥ دقائق .
 - ٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف البيضة وتقلب جيداً مع الخليط .
 - ٥ - يصب الخليط في طبق مدهون ويساوى تماماً وتترك حتى يبرد .
 - ٦ - يقسم الخليط ستة أقسام وبشكل كل قسم على هيئة الضلع (الكستانية) وتوضع بطرف كل قطعة معكرونة طولها حوالي ٢ بوصتين .
 - ٧ - تذبل القطع بقليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
 - ٨ - تحمر تحميراً غزيراً وتزفع من السمن وتصفى منه .
 - ٩ - ترص القطع على معرش ورق على هيئة حلقة صبيقة وتعمل بالمقدونس .
- كفته الدجاج

المقادير :

بيض وبقسماط للتغطية	١ كبرو لحم دجاج مفري ناصح
سمن للتحمير	ملح - فاعل - جوزة الطيب
كوب صلصة طماطم للتقديم (ص ٩٨)	١ كوب صلصة بيضاء سميكة جداً (ص ٦٤)
	مع بيضة أو ملعقة كبيرة من كريمة اللبنة

الطريقة :

- ١ - تحفظ جميع المقدير بعضها دمدس ونعجز بح البس وتسل
- ٢ - تقرد في طبق مدهون وتترك حتى تبرد .
- ٣ - يقسم الخلط أقساماً متساوية وتشكل مستديرات عليطة نوعاً .
- ٤ - تنبل المستديرات بقليل من الدقيق وتغطى بالبيض ثم بالبقسماط
- ٥ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السم وتوضع على ورقة .
- ٦ - ترص في صحن وتجميل بالمقدونس تقدم معها صلصة الصاطام في القارب الخاص

كفتة الديك الرومى

مثل كفتة الدجاج السابقة باستعمال لحم الديك الناصج بدلا من لحم الدجاج إيا .
ملحوظة : يعمل هذا الصنف من بقايا الديك إذا أريد تقديمها كصنف آخر .

ضلع الحمام بالسجق

المقادير :

عدد ٣ حمام	بيض وبقسماط للغطية
١٥٠ جرام لحم سجق أفرنجى	١ كيلو بطاطس ممهوك
ملح - قفلفل	بسلة وجوز سوتيه
٢ ملعقة كبيرة تان من سم	كوب صلصة للطلاء (ص ٩٨)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين وينزع العظم عدا عظمة المخد
- ٢ - تقبل القطع جيداً بالملح والعليل وتشكل على هيئة كسائبة بقدر الإمكان .
- ٣ - يقدح السم وتحمر قطع الحمام من جهتيها ثم ترفع منه وتغطى بورقة وتقل لحفظ شكلها ، وتترك هكذا حتى يبرد . يغطى السطحان للقطع بالسجق وتساوى جيداً .
- ٤ - تغطى القطع بالبيض والبقسماط وتحمر في السم المقدوح .
- ٥ - ترتب القطع على حافة من البطاطس الممهوك ويوسطها الخضر السوتيه .

٦ - تصب الصلصة حول الطاطس ويقدم الصحن ساخناً .

دجاج بالقيطة

المقادير :

للتفيل	٢ ملعقة كبيرة من زيت ملاط	دجاج بارد (مسلوق أو محمر)
	ملعقة كبيرة من عصير ليمون	تقنية للتخمير (صفحة ٤٠٦)
	ملعقة شاي من بصل مفري	سم غزير للتحمير
	ملعقة شاي من مقدونس مفري	مقدونس للتجميل
	ملح ، فلفل ، بهار	صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج مقاطع صغيرة نوعاً ومتساوياً ويضع العظام والجلد .
- ٢ - تخلط مقادير التفيل بعضها ببعض وتوضع بها مقاطع الدجاج وتقلب ما بين وقت وآخر وتترك مدة ٦ ساعة ، ثم ترفع وتجفف وتقل في قليل من الدقيق .
- ٣ - تغمس في القيطة وترفع باحتراس وتحمر في السمن الغزير .
- ٤ - ترفع من السمن وتصفى منه على ورقة ، ثم توضع في صحن مفروش بورقة مخمرة (دثيل) وتجميل بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

ساجا (لاشى)

- ١ - يجب أن تكون الطيور صغيرة السن وأغلبها استعمالاً الحمام والدجاج الصغير جداً
- ٢ - إذا أريد شئ الطيور صحيفة فتنق من الحسنة القوية طرلاً وتشوى أو تقطع نصفين . تنقع طريقة شئ اللحم (ص ١٥٨)
- ٣ - يؤكل الطير المشوى ساخناً ويقدم مع الخضر السوتيه والبطاطس المحمرة أو الممهوك (بيوريه) والطماطم المشوى ويحمل بالليمون والمقدونس .

الحمام المشوى

المقادير : زوج حمام ، ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة عصير بصل ، ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم خضر سوتيه وأفضلها البازلاء ، طماطم مشوى ، مقدونس ، ليمون .
الطريقة :

- ١ - يجهز الحمام ويشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلع أو يترك .
- ٢ - يتبل بمصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك مدة ١ ساعة .
- ٣ - يشوى كاللحم ، تترك الواحدة صحيحة أو تشق اثنين وترتب في الطبق ويحمل بالملحة السوتيه والطماطم المشوى والليمون والمقدونس .

كناكيت مشوية

المقادير :

للتقديم	ملعقة كبيرة من عصير بصل بطاطس محمر مقدونس وليمون مقطع حلقات	٢ - من دجاج صغير (كناكيت) ملح فلفل ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تطبخ الكناكيت وتجهز وتشق من الظهر ، وينزع عظم الصدر والضلع وتضرب بالشاطور .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة لا تقل عن ربع ساعة .
- ٣ - تدهن بالسمن الدافئ ، وتترك قليلا ، ثم تشوى على الفحم مع ملاحظتها .
- ٤ - تشق الواحدة اثنين وترص في الصحن ، وتعمل بالمقدونس والليمون والبطاطس المحمر .

خاصا - الطهي في الفرن (الرسن)

- ١ - يستحسن اختيار الطيور صغيرة السن وقاعة القرن لهذه الفاعدة وإذا استعملت طير كبيرة السن فقلق أولا نصف سلق ثم تطهى بعد ذلك في الفرن .
- ٢ - تطلى قاعة الطهي في الفرن (الرسن) على الطيور كما سبقت على اللحم تماما (صفحة ١٦٠) .

٣ - تقدم باردة أو ساخنة . في الحالة الأولى تقدم معها سلاطة الخضر . وإن كانت ساخنة فيقدم البطاطس والصلصة البنية (صفحة ٧٥) . أو صاصة التفاح (صفحة ٩٦) مع البط فقط . وهذه الطريقة الأخيرة إنجليزية .

رستو الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة - ملح - فلفل		حوالى ١ كيلو بطاطس صغيرة
٢ ملمقتان كبيرتان من سمن		كوب صلصة بنية خفيفة (ص ٥٧)

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتبل بالملح والفلفل وتكاف . توضع في صينية مدهونة سماً وتمطى بورقة مدهونة وتوضع على سطحها مقدار السمن .
- ٢ - ترح في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة فتح الفرن كل ١ ساعة وتغطيتها بالسمن الذى بالصينية .
- ٣ - يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة .
- ٤ - تنزع الورقة وتوضع الدجاجة في صحن وتجميل البطاطس أو المقدونس .
- ٥ - تقدم معها الصلصة البنية .

رستو البط

المقادير :

بطلة - خسو البصل		صلصة التفاح (صفحة ٩٦)
كوب صلصة بنية خفيفة (صفحة ٧٥)		٢ ملمقتان كبيرتان من سمن

الطريقة :

- ١ - ينظف البط ويجهز كاللدجاج ، ثم يحنى بحنى البصل (صفحة ٨٦١)
- ٢ - توضع في صينية مدهونة سمن ويوضع مقدار السمن على سطحها .
- ٣ - ترح في فرن حار نوعاً وتترك حتى تنضج (مدة ساعة إلى ساعة ونصف مع

ملاحظة نعلتها بالدمى آناً قاناً) ثم أوصع في صحن وتجمل بالمقدونس ويصب حولها الصلصة البقية .

٤ - تقدم معها صلصة التناح .

رستو الأوز

المقادير والطريقة : مثل رستو البط السابق .

ديك رومى محشو بالجللاتين فى الفرن

المقادير : كفاير حشو الديك الرومى المحشو بالجللاتين المغطى بقاعدة مسلوقة

(صفحة ١٨١)

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك وتنزع العظام كالساق ويعمل جيداً ويحفف .
- ٢ - تحاط مقادير الحشو وتجهن جيداً بالبيض وتقل ويحشى بها الديك .
- ٣ - يحيط الطهي وترط الأرجل بخيط كان (دوارة) بشكل منظم .
- ٤ - يوضع الديك على ظهره فى صينية مدهونة بالسمن وينظف ساق مقدار السمن .
- ٥ - يرح فى فرن حار مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويغطى الديك بالمسلى الذى بالصينية باستعمل ملعقة .
- ٧ - يعطى الديك بورقة زبد مدهونة ويترك حتى ينضج (حوالى ٣ ساعات) .
- ٨ - يفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة وينظف الديك بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يحف سطحه .
- ٩ - يمكن إبدال ورقة الزبد المسلوقة على سطح الديك بغيرها إذا احتاج الأمر .
- ١٠ - يرفع من الصينية ويلب فى ورقة مدهونة ، ويترك لليوم الثانى لكي يبرد تماماً .
- ١١ - يقدم محلاً بالمقدونس ويوصع بأرجله الورق الخاص المسمى باسمه

دجاج محشو بالجللاتين

المقادير : كفاير حشو الديك الرومى بالجللاتين المغطى بقاعدة مسلوقة (صفحة ١٨١)

باستعمال $\frac{1}{4}$ مقادير الحشو لدجاجة واحدة كبيرة .

الطريقة . كطريقة تخمير وطهى وتقديم الديك الرومى بالجلاطين فى الفرن (صفحة ١٩٨)

ديك رومى خالى محشو باللحم المفرى

المقادير : يحمى 'الديك بمخاطه الحشو المستعملة فى حشو الدجاج الخالى المطهى بقاعدة السلق (صفحة ١٨٠) - الى أن تكون المقادير أربعة أضعاف المقادير المذكورة .

الطريقة : يجهز ويطهى فى الفرن كما فى 'الديك الرومى المحشو بالخلاطين (صفحة ١٩٨)
لبط المحشو

المقادير :

بصلة سمينة	صلصة صغيرة مفرية
١ ٢ كوب صلصة بلية خفيفة (ص ٧٥)	١ ٢ ملعقة شاي من مقدونس مفرى
فنجان فئات خبز أفرنكى	١ ٢ ملعقة شاي زعتر
ملعقة كبيرة سمّن سايح	ملح - فلفل - جوزة الطيب
بيض للدهن	ملعقة كبيرة من سمّن

الطريقة :

- ١ - تطبخ البطّة وتفسّ جيداً ويتبدّل داحها بالمّح والمّفل .
- ٢ - يفرى الكبّد ويضاف إليه التوابل والبصل وفئات الخبز والمقدونس والسمن السايح ويخلط الجميع جيداً ويعجن بالبيض .
- ٣ - تخبّى البطّة بالخلطة وتمكّف وتوضع فى صينية وتغطى بمقدار السمن .
- ٤ - تّرج فى فرن حار مدة ١ ساعة ، ويلاحظ تنطيتها بالسمن الذى بالصينية ما بين حين وحين .
- ٥ - يصفى السمن من الصينية ويستعمل به الصلصة البلية .
- ٦ - تعاد البطّة فى الفرن ليتمّ نضجها وتهبّ الحرارة نوعاً .
- ٧ - تنطى البطّة آنأ فآ نا بالصلصة البلية .
- ٨ - ترفع من الصلية وتوضع فى طبق ساخن وحولها الصلصة

الأرانب

من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جداً ، وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى
يحتويها اللحم .

اختيار الأرانب

يجب أن تكون صغيرة السن نوعاً ويراعى اختيارها الآتى :

- ١ - حدة أطرافها ونعومتها
- ٢ - ليونة الأذنين ونعومتها .
- ٣ - صغر الأسنان وبياض لونها
- ٤ - أن تكون ممثلة الأنقاد .
- ٥ - خلوها من الأمراض والقروح .

تنظيفها

(١) تذبح وتسلخ تواء كالآتى :

- ١ - يشق الجلد شقاً عرضياً فى منتصف الظهر .
- ٢ - يسلخ بشد الجلد فى اتجاه الجلد شقاً عرضياً فى منتصف الظهر .
- ٣ - يضغط بالأرجل للداخل بسهولة سلحها - تقطع نهاية الأطراف والرأس .
- (ب) تنظف الرأس على حسب الرغبة ، إما سلحها فى أثناء سلخ الجسم ، أو تفرغ فى ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، تشق البطن طويلاً وتنزع الأعضاء الداخلية .
- (ج) يغسل بالماء البارد ثم بالدقيق ، ويشطف بالماء البارد ثانياً ويقطع تبعاً لحجمه .

طرق الطهى

تطبق عليه قواعد الطهى المختلفة تبعاً للصنف . من صفحة ٢١ إلى صفحة ٣١ .

سلق الأرانب (رقم ١)

القائمة: أرنب مقطع ، بمعلقة متوسطة - ملح ، ٢ فصاً مصطكى ، ٢ من جبهان ماء للسلق

الطريقة :

١ - يوضع الأرنب المقطع بدون سائل في إناء ويرفع على النار الهادئة مع تغطية الإناء مدة ٣ - ٥ دقائق . يرفع المصفا ويأخذ السائل الذي نتج . تكرر العملية مرة ثانية .

٢ - يضاف إليه ملعقة سمن ونشوح القطع ويضاف إليها المصطكي والجهاز ومقدار سمن الماء يكفي لتغطيتها وبصلة متوسطة والملح ويترك على النار حتى ينضج .

سلق الأرناب (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة .

الطريقة : كالسجاج المملوق (صفحة ١٧٢) بإضافة بصلة مفرقة مدعوكة بالملح والقليل لماء السلق .

الأرناب بالصلصة البيضاء

المقادير : أرنب مملوق

٢ كوب صلصة بيضاء للتغطية (صفحة ٦٤)	نصف سائلها لبن ، والصف الآخر
٢ كوب صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)	حلاصة أرنب

للتجهيز : جزر مملوق مقطوع مكعبات ، بصلة مملوقة . (يطر باب الحضر) .

الطريقة : ترف مقاطع الأرنب في صحن دافئ بنظام وتعطى بالصلصة وتعمل بالجزر والبصلة .

أرنب مسبك بالحضر

المقادير :

أرنب متوسط	ملفحة كبيرة من دقيق	٢ جزرة
ملفحة كبيرة من سمن	ملح - قليل أبيض	قطعة كرفس
٢ كوب ماء	بصلة	ملفحة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع مقاطع تنهر الحضر وتقطع مكعبات .
- ٢ - يقدح السمن وتشوح المقاطع وترفع ثم يقاب الدقيق في السمن المتحلف بشرط ألا يحمر . يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر .
- ٣ - تبلى الصاصلة بالملح والفلفل الأبيض ويضاف لحم الأرانب المشوح والحضر .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
- ٥ - يضاف عصير الليمون وتتل . يذرف في صحن عميق ويقدم ساخناً .

طاجن الأرنب بالحضر

كمقادير الأرنب المسبك السابق .

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع وتنهر الحضر كلسابق .
- ٢ - يشوح لحم الأرنب ويرفع ، يحمر الصل في السمن المتحلف ثم يضاف الدقيق ويقلب مع الصل حتى يحمر لونه .
- ٣ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر .
- ٤ - يضع صف الحضر والطحاس ثم لحم الأرنب المشوح ثم بقية الحضر ويصب عليه الصاصلة البنية (صفحة ٧٥) .
- ٥ - يغطى الطاجن ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٦ - يوضع حول الطاجن ورق مشرشرة الحارث وتثبت بدروس ويقدم الباردة ساخناً .

الأرنب بدمعة الدقيق

كالدجاج بدمعة الدقيق (صفحة ١٨٣) .

الأرنب بالدمعة

كالدجاج بالدمعة (صفحة ١٨٤) .

أرنب بالكاري

كالدجاج بالكاري (صفحة ١٨٨)

الآرنب المحمر

المقادير :

أرنب مسلوق	حوالي ١ كيلو بطاطس محمر	للتجميل
ملعقة كبيرة من سم	مقدونس	

الطريقة :

- ١ - نزع القشع من ماء السلق وتجفف ونحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - ترش بالملح واللفل ونحمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ونقدم ساخنة .

صلح الآرنب النيء

المقادير :

أرنب متوسط	مقدار من صلصة المايونيز	للتجميل
٢ ملعقة من سم	المخللات (صفحة ٨٦)	
٣ - ٢ بيضات . بقسماط	مقدونس	

الطريقة :

- ١ - يقطع الأرنب مقاطع منتظمة بقدر المستطاع .
- ٢ - يقدح السمن وتبدأ النار وتشوح المقاطع حتى يحمر لونها وتقرب من النضج
- ٣ - يسكر البيض ويمزج ويبل بالملح واللفل ويضاف إليه السمن المتخفف من تشوح المقاطع وهو دافئ ثم تغطى بالذبيق .
- ٤ - نلحم المقاطع بخليط البيض والسمن ثم تغطى بالقسماط ونحمر في السمن .
- ٥ - تقدم في صحن دافئ وتحمل بالمقدونس وتقدم صلصة المايونيز بالمخللات في القارب

الأسماك

السماك من الحيوانات البحرية . وهو طعام كثير الغذاء ومفيد وسريع الهضم ولذلك كان أنسب الأعذية للرضى الساقين والشيوخ . ولاحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور فهو مقو للمجموع العصبي ومرطب للجسم . ولا سيما بعد التعب العقلي .
ويتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

١ - **المواد البروتينية** : وهي البروتين . وتختلف نسبته تبعاً للأنواع . وتقل في السمك الأبيض عنها في الدهني .

٢ - **مواد دهنية** : وتكثر في الأنواع الدهنية . وتصل في بعضها إلى ١٨٪ من تركيبها . كما في سمك الثعالب .

٣ - **الماء** : وديته تختلف باختلاف أنواع السمك .

٤ - **الإزوسمز** : وأهمها الفوسفور .

وجميع أصناف السمك أقل تغذية من اللحوم الأخرى لكثرة أحتوائها على الماء .
والجدول الآتي يبين الفرق بين السمك واللحم :

مادة دهنية	بروتين	ماء	
١٥٥	٢٠٪	٧٥٪	اللحم
١٨ - ٣٪	١٤ - ٢٢٪	٦٥ - ٨٥٪	السمك

أنواع السمك

السمك على أنواع وأجاس شتى . ولذلك تعدد خواص لحمه بحسب تعدد أنواعه وهو يقسم عادة قسمين كبيرين هما :

١ - **سمك البحر** : وفلوسه (قشوره) قوية غليظة لينحمل المياه . وهداق لحمه ملحى بسبب ماء البحر .

٢- سمك النهر. تتركب جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصفر حجما ، وألبان نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذينة الطعم إلا أن لحم الذكر ألد من لحمها .
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داسى اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذينة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل النعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣- زوات الاصراف والنفاء العامى : كالحجر ، والحبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها مايؤكل بدون طسخ كالجندفلى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لفتاؤها بالمراد القدرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بألوانه على الرغم من أنه سهل الهضم مريح المعوية ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعباء لامين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متاسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى ، لاحظ أن تكون القشور كثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجمد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

٢- سمك النهر. تتركب جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألبان نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذينة الطعم إلا أن لحم الذكر ألد من لحمها .
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داسى اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذينة الطعم ، كثيرة الدم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣- زوات المصروف والغذاء العامى : كبلح البحر ، والحصى ، وأم الحلو ، والجندفى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها ما يؤكل بدون طبخ كالجندفى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لفتاؤها بالمواد القادرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بألوانه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ، خصوصاً فى أيام الصيف لذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعباء لامين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متاسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل الملقى : لاحظ أن تكون القشور كثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الرأه مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

تجهيز السمك

- ١ - يزال قشر السمك بحكة بالسكين من الذيل إلى الرأس
- ٢ - يقطع الذيل (يستعمل المقص) والزعانف في اتجاه الرأس .
- ٣ - تنزع العين في بعض الأصناف .
- ٤ - تفتح بطن السمك من المنحرج في اتجاه الرأس لسكين أو مقص .
- ٥ - تغسل بماء بارد ثم تدعك بالملح لإزالة الدم .
- ٦ - تغسل ثانية بماء بارد ثم تدعك بحليط من الدقيق والملح وتغسل .

ملحوظة :

- ١ - تترك السمكة صحيحة أو تقطع وتستهمل على حسب الصنف المراد طهيه .
- ٢ - أو ينزع جلد السمكة وهي صحيحة كاللحمان وسمك موسى . أو ينزع جلد السمكة بعد تقطيعها . ينزع الشوك من السمك أو يترك على حسب الطلب .

سلخ السمك

أولاً - سلخ السمكة صحيحة

- ١ - تنظف السمكة ثم تقطع الزعانف ، وتوضع بحيث تكون رأسها بعيداً لأعلى .
- ٢ - يشق الجلد القريب من الذيل عرضاً بسكين حاد (على بعد $\frac{1}{4}$ بوصة من الذيل) .



- ٣ - يسلك الجلد من على الجانب الأيمن بأصبع الإبهام الأيمن أو بسكين حاد ثم يسلك الجانب الأيسر بالإبهام الأيمن وذلك بتحريك الأصبع من الذيل إلى الرأس
- ٤ - تقمس أصابع اليد اليمنى بالملح كي يسهل القرض على السمكة ويسلك جزء من جلد الذيل ليسهل مسكه في

أثناء السلخ - ثم يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .

ثانياً - نزع السلسلة وتقطيع اللحم شرائح

١ - تنطاب السمكة ثم تجفف وتشق من الوسط على الوجهين فوق السلسلة الظهرية بحيث يكون الرأس لأعلى .



٢ - يفصل أول ربع ، وذلك بضغطه باليد اليسرى وجر السكين من الوسط إلى جهة الشمال باليد اليمنى مع ملاحظة الضغط على السلسلة بالسكين وإزالة اللحم من عليها تفصل باقي الأرباع بنفس الطريقة .

٣ - ينزع الجلد فيوضع الربع المتضخمة بحيث يكون الجلد أسفل .

٤ - تقمس أصابع اليد اليسرى في قليل من الملح كي يسو القيقص على السمكة .

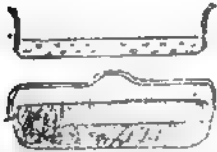
٥ - تضغط اليد اليسرى في نهاية الذيل وتجر السكينة باليد اليمنى بين اللحم والجلد فيسهل سلخ الجلد .

طرق طهي السمك

تقع جميع قواعد الطهي المخلصة التي أتت في طهي اللحوم مع فروق يسيرة .
(ص ٢٢ - ٣١) .

أولاً - سلق السمك

١ - من المستحسن عند سلق السمك أن يستعمل



وعاء سلق السمك

وعاء السمك المجهز بمصفاة حتى يمكن أن يرفع

بها السمك بسهولة تامة دون أن ينكسر ،

وإذا لم يتيسر وجود هذا الوعاء يمكن ربط

السمك في قطعة من الشاش ويوضع على طبق

في أسفل الوعاء كي يمكن رفعه بالطبق دفعة

واحدة دون أن ينكسر .

٢ - يوضع السمك في أقل كمية من الماء تكفي لتغطيته . وتكون المياه سائحة فقط

٣ — يضاف إلى الماء ملح وحل أو عصير الليمون لمساعد على يياص لونه وتماسك أجزائه جسمه (ملعقة خل أبيض أو ليمونة . ١/٢ ملعقة ملح إلى لتر ماء) .

٤ — ترفع حرارة الماء لدرجة الغليان . ثم تبدأ الحرارة ويتم النضج حتى لا يكون عرضه للكسر . والمدة المقررة ٦ : ١٠ دقائق لكل ١ كيلو . ومن ٦ : ١٠ دقائق زيارة .

٥ — يرفع عن النار ويصنى السمك من الماء .

٦ — يستعمل على حسب الصنف أو يقدم مع شرائح الليمون والمقدونس أو الصلصة ملحوظة .

١ — يمكن تمليح السمك بالليمون والملح ثم لاه في ورق مدهون وسلقه .

وهذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية في الماء بكمية كبيرة

٢ — لا يسلق السمك المزروع جلده . بل يبقى الجلد وتزع العنان .

٣ — يمرق نضج السمك بانفصال العظم من اللحم بسهولة ويتمزق الجلد .

٤ — تختلف المدة المقررة للسلق على حسب حجم السمك .

أنواع السمك الصالحة عادة للسلق : السال . القرموط . اللبليس . قشر البياض البورى . البلطى . البياض . القاروس . الوقار . الارث .

حساء السمك رقم ١ ، رقم ٢ ، رقم ٣

ذكرت في باب الحساء (من صفحة ٦٠ إلى ٦٢)

السمك المسلوق الطازج

الطريقة :

١ — ينظف السمك . وإذا أريد سلقه صحيحا فيترك رأسه وتزع الأعين ،

٢ — يوزن لتقدير وقت السلق (من ٦ : ١٠ دقائق لكل نصف كيلو ، ١٠ : ١٥ دقائق لزيادة)

٣ — يسلق في قدر من الماء يكفي لتغطيته فقط . ويضاف إليه الآتى :

(أ) الملح : بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء .

(ب) الخل أو عصير الليمون : بمعدل ملعقة حلو لكل لتر

(ج) قليل من الجبهان والمصطكي ،صلة صحيحة .

٤ - يوضع السمك في ماء السان المعد وهر ساخن ، أى قل أن يصل لدرجة الغليان ويترك على هذه الدرجة حتى يتم نضجه .

٥ - يرفع السمك من الماء ويصنى جيداً برصعه على قطعة شاش نظيفة .

التقديم :

١ - تقدم السمكة صحيحة على مفرش من الورق ويحمل باليمنى والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة في القارب الخاص .

٢ - تقدم السمكة صحيحة على فوط مطوية على شكل الصق وتجميل باليمنى والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة

٣ - ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة دود تعطيها بالصلصة الملائمة وتجميلها باليمنى والمقدونس الخ .

٤ - ينزع شوك وجلد الجوز المسلوقة وترص بطعام في الصح وتطفى بالصلصة وتعمل بالمقدونس واليمنى والجوز المسلوقة المقطع أو المحل .

الصلصات الملائمة للسمك السلوق

١ - الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) | ٤ - صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)

٢ - صلصة الأستوجة (صفحة ٦٧) | ٥ - صلصة الجبرى (صفحة ٦٩)

٣ - صلصة الخرودل (المترودة) (صفحة ٦٩) | ٦ - الصلصة الإيطالية (صفحة ٧٩)

صلق السمك المملح الجاف (البكلاء)

الطريقة :

١ - يقطع السمك جزلاً متوسطة ثم يغسل وينقع في ماء بارد مدة ١٢ : ١٨ ساعة مع تغيير ماء النقع مرة كل ٤ ساعات ، ثم يظف جيداً من القشر وبشطف .

٢ - يغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة ، ويترك حتى ينضج .

٣ - يرفع من الماء ويخفف ويرص في صحن مناسب ويغطى بالصلصة ، وأحسنها صلصة البيض (صفحة ٦٦) والصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) .

٤ - يحمل باليمنى والمقدونس والحزير المسلوقة المقطع أو المحلل .

سلق الجبرى

يختلف سلق الجبرى عن سلق السمك لأنه يستنى فيه عن الماء إذ يكتفى مائه للتسوية إلا فى الأنواع الكبيرة الحجم فقد يضاف إليه قليل جداً من الماء .

الطريقة :

١ - يغسل الجبرى عدة مرات للخلص من الرمل .

٢ - يوضع فى طبقات متعادلة مع الفصل المقطع حنفيات والكرفس وقليل من الملح والدنفل والكمون والمصطكى والجبهان وعصير الليمون (ويضاف قليل من الماء للجبرى الكبير الحجم) .

٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقليله آناً فآناً .

٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ما بداخله .

٥ - يقدم كما هو (بدون تقشير) ومعه الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو يقشر ويقدم على حسب الرغبة .

سلق أبو جلامو

المقادير : عدد ١٢ أبو جلامو . صلصة . كرفس . ملح وفلفل . ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يوضع أبو جلامو مع باقى المقادير ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

سلطة أبو جلامو

المقادير :

عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت سلطنة
ملح وفلفل أبيض
قليل من الخل الأحمر

عدد ٣ أبو جلامو
عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل
عدد ٢ بيضة مسلوقة حامداً

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم من أبو جلابو مع الاحتفاظ بالصدقة سليمة .
 - ٢ - تنظف الصدقة جيداً بمسحها بخرقة نظيفة .
 - ٣ - يخلط اللحم بالزيت والحل ويندل بالملح والفلل .
 - ٤ - يملأ الصدقة بالخليط المتبل ثم تحمل بالليمون والمقدونس وبياض البيض المفر والمخ المحول . يرض على صحن مفردش بسلطة الخضار (حنوطا طم) .
- صياغة السمك

المقادير :

لحم ١ كيلو سمك	صلصة كبيرة مفردة ناعماً	٢ فجان كبير من الماء
فجان كبير من أرز	٢ ملعقة كبيرة زيت مسيرج أو هرناوى	ملح - فلل

الطريقة :

- ١ - يقلى البصل المفرد في الزيت حتى يعمق لونه . ثم يرفع الإناء بعيداً عن نار ويسحق البصل جيداً . يضاف الماء والملح والفلل ويترك على النار حتى يغلي .
 - ٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فيزج ويصق السائل لعمل الأرز .
- ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك انذاك مع الصياغة يريد مقدار الماء بحيث يكون لثراء ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء . ويترك مقدار الحساء من السائل لعمل الأرز

- ٣ - يضاف الأرز النظيف المعسول إلى السائل ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج
- التقديم : ١ - يرفع الأرز في الصحن ، ويرص حوله سمك المسلوقة ويجمل بالليمون والمقدونس

- ٢ - يرفع الأرز، الصحن ويجمل بثلثين من السمك المسلوقة المفصص والليمون والمقدونس ، ويقدم باقي السمك في صحن آخر بعد تحميلة بالليمون والمقدونس
- ٤ - يوضع الأرز في قالب سائح على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلوقة المفصص ثم يتقلب القالب ويجمل بالليمون والمقدونس وبقية السمك

صيادة الجبرى النىء

يستبدل بالسلك الجبرى ، وتعمل كالآتى :

- ١ - تجهز الصنة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء ويترك حتى تنفل .
- ٢ - يقشر الجبرى النىء ويضاف للماء ويترك حتى ينضج نصف نضج .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول ويقلب الجميع قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يغرف فى أطباق ويحمل بمحلقات البيمون الرفيعة والمقدونس ووحدات الجبرى الناصح المقشور ، أو يوضع فى قالب ويكس قليلا ثم يقلب ويحمل .

صيادة الجبرى الناضج

تعمل كصيادة الجبرى النىء باستعمال الجبرى الناضج المقشر .

طرق إضافية :

- ٢ - يضاف للأرز قبل تمام نضجه ويقلب معه حتى يتوزع .
 - ٢ - يضاف للأرز فى أثناء الغرف كالآتى :
- (أ) تغرف الصيادة فى أطباق وتحمل بوحدات الجبرى على حسب الذوق .
- (ب) يغرف الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة مع الجبرى بحيث تكون الطبقة الأولى للقالب من الجبرى حتى تكون شكلا زخرفيا عند قلب الأرز .

سلك المايونيز

المقادير الأساسية :

ملح وفلفل أبيض	كبلو سمك مسلوق (ص ٢٠٨)
ملعقة كبيرة عصير ليمون	من ١ كمحلاة مايونيز (ص ٨٥)

للقومين : جبرى مسلوق مقشور . بيض مسلوق جامد . خس سلاطة . طماطم صغيرة الحجم (صبيحة أو مقورة ومحشوة بالصلصة والسمك المرقى) . مخللات مختلفة كالخيار والجرد والزيتون المحشو الخ .

الطريقة :

- ١ - يسلق السمك كالسابق (صفحة ٢٠٨) إلا أنه يضاف لماء السلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة .
- ٢ - يرفع السمك من ماء السلق ويصنى من الماء وينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة .
- ٣ - يترك جسم السمك سليماً كما هو أو يفرى بشوكه ، وتفضل الطريقة الأخيرة لمخلوها تماماً من الشوك الرفيع .
- ٤ - ينزل اللحم المفرد بالملح والعلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض .
- ٥ - يوضع السمك المهروس في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالصلصة . وتجعل على حب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجبرى والبيض الخ .

جرلة السمك بالمايونيز

- الطريقة : كالسابقة ، إلا أن السمك يعمل على هيئة جرلة كبيرة ، ويستغنى حينئذ عن الرأس والذنب - تغطى الجرلة بطبقة سميكة نوعاً من الصلصة وتجعل على حسب الذوق .

محارات السمك بالمايونيز

يجهز السمك كسابق إلا أنه يخلط بكمية كبيرة نوعاً من الصلصة .

طريقة التفريم : يقدم السمك بطريقتين :

- ١ - يوضع السمك الممد في محارات خاصة بشكل هرمي غير منتظم (منمكش) وتجعل .
 - ٢ - يوضع السمك في المحارات متساوي السطح ثم يغطى بطبقة من صلصة المايونيز بشرط أن تكون قطع التجميل صغيرة ورفيعة لتلائم حجم المحارة .
- ملحوظة : يقدم لكل شخص محارة .

كامنخ (سلطة) السمك (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك مسوق مقطع خال من الشوك والجلد (صفحة ٨٨)	بيضتان مسلوقتان حامداً ومقطعتان حلقات	أو ١ فوجان من الشيكوريا أو الجرجير أو الطماطم
١ فوجان حس سلاطه مقطع رقيقاً	١ فوجان كرفس أو ١ صر مقطع رقيقاً	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥) ملح - فلفل أبيض

الطريقة : يوضع السمك والخضر المحبرة في طبقات متبادلة ، ملاحظة وضع قليل من الصلصة بين كل طبقة وأخرى . يعطى السطح بالصلصة ويحمل بحلقات البيض المسلوق .

كامنخ (سلطة) السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق خال من الشوك والجلد	خس سلاطه وجرجير
صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) أو إنجليزية (صفحة ٨٥) أو فرنسية (صفحة ٨٨)	ملح - فلفل قليل من عصير الليمون

للتنجيد :

خيار محلل رقيق	قليل من الزيتون الأسود المفروغ النوى
جبري مقشور مسلوق	١ سمك السمك المسلوق المقطع حلقات

الطريقة : كسلطة السمك رقم ١ باستعمال صلصة المايونيز أو الصلصة المختارة (إنجليزية . فرنسية) تجمل السلطة بالخيار والجبري والزيتون والبشر على حسب الذوق .

سمك الطراطور

المقادير :

كيلو سمك	ملح - فلفل أبيض	يتبل بها السمك
مقدار من صلصة الطراطور (صفحة ٩٧)	ملعقة كبيرة من عصير الليمون	بعد النضج

التجريب :

دوائر أو أنصاف دوائر من الليمون المقطع رقيقاً قليل من أوراق المقدونس	خيار مخمل رفع جداً جزر أفرنجى مخمل مقطع
---	--

الطريقة

- ١ - ينظف السمك ويسلق ويذرع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل صحيحاً (كما في المايونيز) ، وقد ينظف السمك ويطحى فى الفرن مع قليل من الزيت .
- ٢ - يفرى اللحم للتخلص من الشوك ويقل بالملح والفلفل وعصير الليمون
- ٣ - يوضع نصف مقدار السمك المتبل فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع على سطحها طبقة من صلصة الطراطور ، ثم يوضع الرأس والذيل .
- ٤ - تغطى طبقة الصلصة بباقي السمك ويساوى سطحها تماماً بحيث تكون سمكة ممتلئة متساوية السطح تغطى السمكة بالصلصة الباقية تجمل بالخيار والليمون والجزر .

جبرى بالمايونيز

المقادير :

ملح ، فلفل ، عصير ليمون (يتبل بها الجبرى) بصل مسلوقة وخيار مخمل ورفع (للتجميل)	كيلو جبرى مسلوقة (صفحة ٢١٠) كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
---	--

الطريقة :

- ١ - ينظف الجبرى ويسلق بالطريقة المعروفة ثم يقشر ويحفظ ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون يرص فى سلطانية بلورية رصاً هندسياً ثم يغطى بصلصة المايونيز
- ٢ - يركز السطح بالبصل المسلوقة والخيار المخمل ووحدات الجبرى زركشة بسيطة طاطم محشو بالجبرى

المقادير :

عدد ١٠: ١٥ من الطاطم المتوسطة الحجم عدد ١٠: ١٥ من ورق خس السلطنة التوسط الحجم	عدد ١٠: ١٥ من الطاطم المتوسطة الحجم عدد ١٠: ١٥ من ورق خس السلطنة التوسط الحجم
---	---

الطريقة :

- ١ - نزع الطاطم من القلب ثم تملح وهي صحيحة وتكس وتترك لتصفية ما بها
- ٢ - نحشى بالخمرى المقتشر السلوق املح ويطلى الخبرى بصلصة المايونيز .
- ٣ - يعمل ورق حس السلاطة ويحف ويترك صحيحاً ثم يرص جنأً للجانب حول الصحن المعد بحيث تكون منه ورشة ، ويجب أن تكون حافتها متساوية مع حافة الصحن .
- ٤ - رص الطاطم المخبوزة على العرشة بطاطم وقد تجمس بقليل من المقدونس طاطم محشو بالسلك

المقادير :

١ كيلو سمك سلوق مفرى (ص ٢٠٨)	ملح وفلفل أبيض
مل ٣٠ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز (ص ٨٥)	قليل من الحيار المحلل للمرى غليظا
عدد ٥ طاطم متوسطة جامدة مستديرة	مقدونس

الطريقة :

- ١ - تقطع الطاطم نصفين وتفور ثم تملح وتكس وتترك لتصفية ما بها .
- ٢ - تخلط جميع المقادير بعضها بعضا عدا المقدونس وتبل .
- ٣ - تملأ الطاطم بالحلطة بحيث تكون مرتفعة وترخرف بأوراق المقدونس وتعمس لها يد بمروق المقدونس العليظة نوعاً بحيث تمثل شكل السلة .

ثانياً — التسييك

تتبع الطريقة المتبعة في تسييك اللحوم ، ونصلح عادة للأسماك ذات الأنسجة الغليظة أو على حسب الصنف المراد طهيه .
أنواع السمك الصالحة للتسييك : الثال القرموط ، الليس ، قشر البياض ، البياض ، البلطى ، الأنوم ، الفاروس ، المياس ، اللرت ، البورى .

المك المسك الأبيض (على الطريقة الشرقية)

المقادير :

لكل ١ كيلو سمك	٢ كوب ماء
مصطكي ورحبان	ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة زيت أو ملعقة كبيرة من الدهن

الطريقة

- ١ - ينظف السمك ويقطع جراً - يسحق استعمال اليد من واليد لهذه الطريقة وبمص الحزل .
- ٢ - يقدح سمن أو الزيت وتوضع به وحدات المصطكي والرحبان ثم يشوح السمك فيه ويرفع . ويقلب الدقيق في الزيت أو السمن المتخفف بحيث يحمر لونه .
- ٣ - يضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
- ٤ - تذلل الصلصة وتترك لتعلى ثم يضاف إليها السمك المشوح ويغطى الأناء وتترك على نار هادئة حتى ينضج السمك . يضاف عصير الليمون ويعاد تسيلها وتغرف ساحة .
- ٥ - تجمل بالليمون والمقدونس .

المك المسك (على الطريقة الأفريقية)

المقادير :

١ كيلو سمك	ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة كبيرة كريمة
ملعقة سمن - ملعقة دقيق	ملء كوب خلاصة أو لبن	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزل ويجفف جيداً .
- ٢ - يسخن نصف مقدار السمن ويشوح فيه السمك بشرط ألا يحمر لونه .
- ٣ - يضاف إليه الخلاصة أو اللبن ، ثم يغطى الوعاء وتترك على نار هادئة حتى ينضج

(حرالى ١ ساعة) يشل السمك ويوضع فى صحن دافى ويكيل البهرير المتخلف من طهى السمك ويكمل باللبن إلى مقدار كوب .

٤ - يسبح باقى السمن ويقلب فيه الدقيق ، ثم يصب عليه البهرير (الذى نضع فيه السمك المكمل باللبن) تدرجاً مع التقليب الجيد .

٥ - نغلى الصلصة مدة ٣ دقائق ، ثم نزرع من على النار وترك لتبرد قليلاً ثم يضاف إليها السكرية وعصير الليمون وتقلب جيداً ويعاد تنيلها .

٦ - تصفى ويفطى بها السمك ويحمل بالليمون والمقدونس .

السمك المطهى فى اللبن

المقادير :

١ كيلو سمك	ملح - فلفل
كوب لبن ، ملعقة حلو دقيق	

الطريقة :

١ - يسحق اللبن ويضاف إليه السمك المزوع شوكة وجلده ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج (من ١٠ إلى ١٢ ساعة) مع ملاحظة تنظية الإناء . ويشل ويرص فى صحن .

٢ - يمزج الدقيق بقليل من اللبن ثم يضاف اللبن الذى طهى فيه السمك ، ويقبب جيداً ويعاد على النار حتى يعلى مدة ثلاثة دقائق .

صيلة السمك بالبطاطس رقم (١)

الطريقة :

١ كيلو سمك	رأس ثوم ، إدر أريد
من ١ - ١ ١/٢ كيلو بطاطس	
١ كيلو بصل - ١/٢ كيلو طماطم	
١/٢ كوب زيت فرنساوى	

ملح - فلفل - بهار	
قطع من الكرفس الأبيض	
١/٢ كوب ماء - عصير ليمون	

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويملح والملح والعسل وعصير الليمون ويترك صحيحاً وقد يقطع جزلاً ، يقشر البطاطس ويقطع حلقات متوسطة السمك
 - ٢ - يقشر الصل ويقطع حلقات رقيقة ويدعك بالملح والفلفل والبهار .
 - ٣ - يقطع الطماطم حلقات متوسطة أو يصفى نصفها ويقطع النصف الآخر .
 - ٤ - نخلط جميع الحضر بعضها ببعض وتبل ثانياً وترص في الصينية أو الطاجن ويوسطها السمك .
 - ٥ - ترص الطماطم المقطعة حلقات على الوجه ويضاف الماء والزيت ، ويغطى الإناء ويرح في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب نصفها فيرجع العطاء ليحمر الوجه .
 - ٦ - يوضع حول الطاجن أو الصينية ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدهوس .
 - ٧ - يقدم على المائدة في صحن أكبر حجماً من الطاجن .
- صينية السمك بالبطاطس (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملحقة سمك	ملح - فلفل - بهار	٢ ملحقة سمك
١ كيلو بطاطس	١ كيلو عصا ج ملحقة صنوبر	١ كيلو بطاطس
١ رأس ثوم ، إذا أريد	١ كيلو بصل ، ١ ك طماطم	١ كيلو بطاطس

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينبل ويترك صحيحاً ويحشى بالعصا والصنوبر (صحة ١٤٩)
 - ٢ - تجهز الحضر وتبل كالسابق وترص في الصينية ويضاف الماء والسمك ويوسطها السمك المحشو بالعصا ، ترص في فرن متوسط الحرارة وتتمم كالسابق .
- صينية السمك بالطماطم

المقادير :

١ كيلو سمك	ملح - فلفل - ليمون	٢ ملحقة سمك
١ كيلو بطاطس	١ كيلو كرفس - مقدونس	١ كيلو بطاطس
٢ كيلو بطاطس	١ كيلو بطاطس	٢ كيلو بطاطس

الطريقة :

- ١ - يقطع الصل حلقات رفيعة ويدعك بالمدح والقلقل .
- ٢ - يضاف إليه النوم المقطع أو المفري رقيقاً ، كذا الكرفس المخروط والمقدونس والليمون وجزء من الطماطم المقطعة حلقات .
- ٣ - يوضع نصف الخليط في الصينية أو الطاجن ثم السمك المتبل ثم الصف الباقي
- ٤ - توضع كمية الطماطم الباقية على الوجه وترش الصينية بالزيت الفرنسي ويضاف إليها قليل من الماء .
- ٥ - تعطى لصينية أو الطاجن وزح في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، ثم يرفع الغطاء ويترك قليلاً ليحمر طبقة الطماطم الطحينة .

كزبرة السمك

المقادير :

ملح وقلقل	ملعقة حلو كزبرة ناعمة	١ كيلو سمك
قليل من الماء	١ كيلو بصل	ملعقتان زيت سبرح أو فرنساوى
	١ كيلو طماطم	١ رأس ثوم مدقوق ناعماً

الطريقة :

- ١ - يحمر السمك المجهز نصف تحمير في الزيت ويرفع .
- ٢ - يحمر الصل المفري غليظاً في زيت التحمير ثم الكزبرة والنوم .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك حتى تنضج ثم يضاف إليها قليل من الماء .
- ٤ - يوضع السمك ويعطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يعرف ويقدم ، أو :
- ٥ - توضع نصف كمية الخلطة في الطاجن ثم السمك المشوح ، وأخيراً توضع الكمية الباقية ، يعطى الطاجن ويرح في فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن يصبح .
- ٦ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه

كوكبة السمك

المقادير :

١ كبلو سمك	١ رأس ثوم
ملعقة شاي من كمون مدقوق ناعماً	٣-٤ ملاعق كبيرة من زيت فرنساوى
طماطمه (وقد يستعمل عنها)	١ كوب ماء - ملح وقليل

الطريقة :

- ١ - يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعماً والمخلوط بالكمون ويقلب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه عصير الطماطم في حالة استعماله ويترك حتى تنصح .
- ٢ - يضاف الماء ويترك حتى يغلي ، فيضاف إليه السمك الممدود ويترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يرفع . أو يوضع في طاجن ، ويعطى ويرج في الفرن ويترك حتى ينضج السمك ويقدم للأكل بالطاجن .

سمك بالكاري

المقادير :

مقدار من صلصة الكاري (صفحة ٧٨)	١ كوب أرز
١ كيلو سمك خال من الشوك والجلد	ليمونة ومقدونس

الطريقة :

- ١ - يغسل السمك وينزع الجلد والشوك ويقطع جراً صغيرة .
- ٢ - تعمل صلصة الكاري (صفحة ٧٨) ثم يضاف السمك إلى الصلصة . ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينصح السمك .
- ٣ - يسلق الأرز (صفحة ٢٩١) ويوضع حول الطبق مع تحريف في الوسط .
- ٤ - يوضع السمك بالكاري في الجوف ، يحمل الطبق بالليمون والمقدونس .

أبو جلابو بالكاري

المقادير :

٤:٣ من أبو جلابو الناصح (ص. ٢١٠) | كوب صلصة بالكاري (صفحة ٧٨)
ذرة من (المستردة) الحردل | ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم ويقلع قطعاً صغيرة نوعاً وتقل بالملح والفلفل والحردل (المستردة)
- ٢ - تعمل صلصة الكاري وتقل ثم توضع بها قطع اللحم وبعاد تسخينها .
- ٣ - يفرغ وحوله الأرز المسلوق كالسابق ويجعل بالليمون والمقدونس .

جمبرى بالكاري

مثل أبو جلابو بالكاري ، غير أن الجمبرى يسلق ويقشر (ص ٢١٠)

المقادير :

كيلو سمك	عدد ٤ جزرات أفرنجية	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب زيت	مقطعة مكعبات	قليل من البطاطس المسلوق
٢ كوب ماء	٤ بصلة مقطعة حلقات رقيقة	الصغير - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في الزيت ثم يضاف إليه الجزر ويقلب به جيداً .
- ٢ - يضاف الماء وتغطى الحضر وتترك حتى قرب النضج .
- ٣ - توضع الحضر وجرل السمك وعصير الليمون في طاجن أو صينية وتقبل بالملح والفلفل . يرح في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج السمك .
- ٤ - يفرغ في صحن مستطيل ويرص حوله البطاطس الصغير المسلوق .

سمك على الطريقة العربية

المقادير :

١ كيلو سمك موسى	١ ملعقة حلز من دقيق
١ ملعقة كبيرة من عصير ليمون	١ ملعقة حلو من
١ قليل من الخيار المخلل المفري غليظاً	١ كوب ماء أو خلاصة السمك
١ ليمون ومقدونس للتجميل	(صفحة ٢٤)

الطريقة :

- ١ - يظف السمك وينزع شوكة وجلده ثم يوضع في صينية مدهونة بالزيت .
 - ٢ - يصب عليه عصير الليمون والماء ويغطى السمك بورقة مدهونة .
 - ٣ - ترفع الصينية على النار حتى يغلي السائل ثم ترح في فرن حار مدة ١٠ دقائق .
 - أى حتى ينضج السمك . يشل السمك ويرص في صحن .
 - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من الخلاصة المتخلقة والدقيق والزيت (كما في صفحة ٦٤) ويضاف إليها قليل من الخيار المخلل المفري غليظاً .
 - ٥ - يغطى السمك بهذه الصلصة ويحمل بالليمون والمقدونس والخيار
- ترلى السمك

المقادير :

١ كيلو سمك	١ كوب خلاصة أو ماء	١ ملح - فلفل
١ كيلو طماطم	١ بصلة مفرية - قليل من	١ كيلو خضر متنوعة (بصلة،
١ كوب زيت فرنساوى	١ الثوم المفري	١ بطاطس، جرر أفرنسى)

الطريقة :

- ١ - يحمر السمك في الزيت ثم يرفع ويحمر الصل المفري ثم الثوم المفري .
- ٢ - تضاف الطماطم المقشورة المقطعة وتقلب قليلاً على النار .
- ٣ - يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلي ، ثم تضاف إليها الخضر

- المحيزة حتى يتم نضجها يرص السمك في صليبة ويغطى بالحلطة السابقة
- ٤ - وترج الصليبة في فرن حار نوعاً مدة ١٠ دقائق حتى ينضج السمك .
- ٥ يعرف السمك والحلطة بنظام ويحمل باليخون والمقدونس .

طاجن السمك بالفريك

١ كيو سمك كوب فريك	١ كوب زيت سيرح أو فرساوى
بصلة مفرية ، ملح فلفل	من ١ ١/٢ : ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء

الطريقة:

- ١ - يحبز السمك ويقطع جراً وينزع الشوك .
- ٢ - يترج الزيت وبشوح فيه السمك المقل بالدقيق ويرفع منه .
- ٣ - يعمل بهريز من الشوك (صفحة ٢٤)
- ٤ - تحمر الصلصة في الزيت ، ثم يضاف إليها الفريك المنسول ويقلب حتى يحمر
- يضاف السائل للفريك ويبتل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج
- نصف نضج .
- ٥ - يوضع نصف الفريك في الطاجن ثم يلقى الفريك .
- ٦ - يرش على الوجه قليل من الزيت المقدوح ، ويترج الطاجن في الفرن حتى يتم النضج
- ٧ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف وتثبت بدبوس .
- ٨ - يقدم الطاجن للائدة على صحن أوسع منه .

ثالثاً - التحمير

قلي السمك

- هذه الطريقة من أشهر طرق طهي السمك وأحبها للإنسان ، ولقلي السمك يتبع الآتي :
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون أو بالملح واليخون والثوم كما في السمك المقل بالدقيق ويغطى بأحد الأغلفة الآتية :

- (أ) الدقيق المنبل بالملح ، وفي هذه الحالة يقلى السمك بالطريقة البسيطة .
 (ب) بالبيض و"بقساط" ، ويجب أولاً في هذه الطريقة غمس السمك في الدقيق المنبل
 (ج) بالقطعة الفرنسية (د) بالمعجن : الدقيق والماء
 ويلاحظ في استعمال الثلاثة الأخيرة أن يكون السمك منزوع الشوك أو
 الشوك والجلد .

- ٤ — ينقع في قلى السمك الطريقة المثبتة في اللحم .
 ٥ — الزيتقدم ساخناً أو بارداً ويجعل بالليمون والمقدونس .
 أنواع السمك الصالح للنقل : الياص ، اللبس ، قنر الياص ، الثعنان ، البسارية ، البطيخ ،
 القاروص ، المياس . المرجان ، الأنثم . الشال ، البربوني ، النوري .

سمك مقلى بالدقيق

المقادير : سمك محمر ومقطع ، ربت للتحمير ، مقدونس للتجميل ، ملح ، كزبرة ، ثوم ،
 ليمون ، دقيق .

الطريقة :

- ١ — يجهز السمك ويترك صحيحاً إن كان من أنواع الصغير ، أو يقطع على حسب
 الرغبة وملح خفيفاً .
 ٢ — يدق الكزبرة والثوم والملح وينخل به السمك ثم يعصر عليه الليمون ويترك قليلاً
 ٣ — يغطى السمك خفيفاً بالدقيق ويقلى في الزيت المقدوح .
 ٤ — يرفع السمك ويصنى على ورقة .
 ٥ — يرص في الصحى ويحمر بالليمون والمقدونس ويقدم ساخناً أو بارداً .

سمك موسى المقل

الطريقة : يحمر السمك وينخل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون مدة ١ ساعة
 ينطى بالدقيق كالسابق ويحمر في الزيت تحميراً بسيطاً ويرفع على ورقة لتتصلى الزيت
 ملحوظة : قد تتبل أنواع عدة من السمك (خلاف سمك موسى) باستعمال جوزة الطيب
 بدلا من الثوم الكزبرة .

سمك مقل بالذيق والماء

المقادير :

لكل ١ كيلو سمك (ينزع جلده وشوكه) | ملحان كبيرتان دقيق
ملح وفلفل وعصير الليمون | ماء حوالى ١ كوب

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك وينزع جلده وشوكه ، ثم يقطع على حسب الرعة ، وقد يقطع جزلاً ، ويترك الجلد وينزع ما أمكن من الشوك
- ٢ - يمرج الذيق بالملح والحلفن ويضاف إليه مقدار من الماء يمكن لتكوير مريح غليظ نوعاً يغطى ظهر المعققة ، ويجب أن يكون هذا المزيج ناعماً جداً
- ٣ - يغمس السمك فى خليط الذيق والماء ويحمر إما فى الزيت أو السم الممدوح ، ويفضل أن يكون التحمير غزيراً .
- ٤ - يصنى السمك على ورقة ويرص فى الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس .

سمك مقل بالنقيطة الرخيصة

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الرخيصة (ص ٥٦) صلصة طاطم (ص ٩٨)

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع عظمه وجلده ويقطع شرائح متوسطة .
- ٢ - يتبل السمك مدة ساعة فى الآتى :
- ماء وملعة كبيرة من زيت زيتون . ملعة شاي من عصير الليمون ، ملعة شاي من مقدونس مفروى ، ملعة شاي من خل . ملح وفلفل أبيض .
- ٣ - ترفع القطع وتجفف وتبل بقليل من الذيق ، تغطى القطعة بالنقيطة المعدة وتحمر تحميراً غزيراً فى الزيت الممدوح ثم ترفع القطع على ورقة لتتص الزيت .
- ٤ - يرص السمك فى الصحن ويحمل بالمقدونس والليمون وتقدم معه صلصة الطاطم

سمك مقلى بالنقيطة الراقية

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الراقية (ص ٤٠٦) .

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك كالسابق ويتبل في حايط الزيت والخل والليمون والمقدونس مدة ساعة ثم ترفع القطع وتصف وتسل في قليل من الدقيق .
- ٢ - تعطى القطع بالنقيطة الراقية بدلا من الرخيصه وتحمّر كالسابق .
- ٣ - يرص السمك في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه صلصة الطاطم

سمك مقلى بالبيض والبقسماط

المقادير :

١ كيلو سمك مزوع جلده وشوكه ومقطع	ملح - فلفل - جوزة الطيب
قطعا منتظمة متساوية	عصير ليمون
فات خبز ناعم جاف فاتح اللون	بيضتان - زيت أو سم

الطريقة :

- ١ - يخفف السمك المدد المتل في الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
- ٢ - يرب البيض قليلا حتى يمتزج الملح (الصفار) بالياض .
- ٣ - تغمر قطع السمك المدد في البيض وترفع منه باحتراس وتتل في فات الخبز الناعم ويضبط عليها بسكين حتى يعلق الفاتات تماما يجمع السطح .
- ٤ - يقلى السمك في الزيت أو السم الغزير المقدوح ، ويستعان على ذلك باستعمل سلة القلى الخاصة ، تهدأ النار بعد دقيقتين من وضع السمك حتى لا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
- ٥ - يرفع من السم أو الزيت وتهز السلة ويوضع السمك على ورقة لامتصاص المادة الدهنية . يرص في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس .

ملاحظة: يمكن تحمير السمك بالبيض والبقساط تحميراً بسيطاً ، إلا أنه بعسل التخمير الغزير .

سمك بكلاه مقلي

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك وينقع مدة ١٢ - ١٨ ساعة مع تحمير المياه
- ٢ - ينظف من قشرة جيداً ويشطف ويقطع قطعاً مناسبة .
- ٣ - يتبل في الكون والثوم والليمون مدة ١ ساعة ، أو يتبل في جورة الطيب .
- ٤ - يتبل في الدقيق ويقل في الزيت المقدوح .
- ٥ - يحمل بالليمون والمقدونس ويقدم مع صلصة الطماطم (صفحة ٩١) .

البساريا المقلية على الطريقة المصرية

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتبل على حسب الرغبة .
- ٢ - تقطى بالدقيق وتجمع كل ثلاث أو أربع وحدات معاً وتاصق مع الذيل .
- ٣ - تقلى في الزيت المقدوح يحمل بالليمون والقدوس .

البساريا المقلية على الطريقة الأفريقية

المقادير : بساريا ، ماء مثلج ، دقيق ، قنل أحمر ، سمن أو زيت غزير للتحمير

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتوضع في إناء به ماء مثلج ويوضع الإناء في الثلاجة .
- ٢ - تجفف البساريا بقطعة نسيج .
- ٣ - ترش قطعة نسيج جافة مكمية من الدقيق وتوضع بها كمية متوسطة من البساريا الحافة ويرش عليها قليل من الدقيق وتجمع أطراف الفتوة وتهز حتى يلتصق الدقيق بالبساريا .

- ٤ - توضع البساريا جيلند في سلة التحمير الخاصة ونهر لتتحصن من الدقيق الزائد
- ٥ - تفل البساريا في السنن المقدوح الساح مدة ٣ - ٤ دقائق مع تحريك السلة في أثناء التفل .
- ٦ - ترفع السلة وتوضع البساريا على ورقة لتفحص السلة من الزيت .
- ٧ - تتل بالملح والفلن وتقدم على مفرش من الورق ومعها البساريا المقطعة أرباعاً .

سمك مقلي بالخضر

مقادير :

كيلو سمك متوسط العلف	ملح - فلفل	١ كيلو بازلاء سووية
عدد بطاطس مقطعة حلقات	عدد طماطم مستديرة كبيرة	جزرة سووية مقطعة مكعبات

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع حراً ويقل بالملح والفلفل وحرة الخشب وعصير الليمون
- ٢ - يقلى السمك في الزيت .
- ٣ - يحمر البطاطس المقطعة حلقات تقشر الطماطم (وذلك بغمسها في ماء ساخن مدة دقيقة ثم رصها ويزع قشرها) وتقطع حلقات ثم تتل .
- ٤ - يرص السمك في الصحن وتوضع على جزلة السمك قطعة البطاطس وعلى التي عليها حلقة طماطم ، وهكذا بالتبادل .
- ٥ - توضع الخضر السووية (البازلاء والجوز) على شكل هرم بواسطة هذه الحلقات
- ٦ - يعمل الصحن بالمقدونس والليمون المقطع أنصافاً .

كفتة السمك (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلووق مفري	ملعقة شاي من مقدونس	ملعقة كبيرة زبد سائح
حبة من البطاطس مسلووقة ومبروسة	مفري - صفار بيضة	ملح ، فلفل ، عصير ليمون

كفته السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس	١ ملح (صغار) بضة
١ كيلو سمك مسلوقة ومفري	١ ملعقة شاي مسطحة من مسحوق الخردل
١ ملعقة زبد	١ ملح ، فلفل ، قليل من عصير الليمون

كفته السمك (رقم ٣)

١ كيلو سمك مسلوقة ومفري	١ ملعقة سمن	١ عصير ليمون ، ملح وفلفل
١ كيلو بطاطس مسلوقة	١ ملعقة شاي من مقدونس مفري	١ وقليل جداً من السكر
١ ومهروس	١ صغار بضة	١ ملعقة شاي مسطحة من خردل

الطريقة : (رقم ٣، ٢، ١)

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيداً ويضاف الزبد أو السمن الساخن ونعجن .
- ٢ - تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيداً وتغطى بالبيض والبقسماط .
- ٣ - تحمر في السمن أو الزيت المقذوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة .
- ٤ - ترص بنظام في الصحن وتجميل بالليمون والمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

كفته السمك بالنقيطة

المقادير : ككفته السمك رقم ١ (صفحة ٢٢٩) .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ونعجن ككفته السمك .
- ٢ - يبرم الحليب ويقطع قطعاً طولها ٣ سم ، وتشكل بشكل غطاء (فلين) الزجاجية
- ٣ - تتبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنمس في النقيطة (ص ٤٠٦) .

- ٤ - يحمر تمحيراً غريباً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتتص الدهن .
٥ - تجمل المقدونس والليمون ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

ضلع السمك الناضج (رقم ١)

١ كيلو سمك ناضج مفري | ملحقة شاي مسطحة من مقدونس مفري
بمقدار صلصة بيضاء غليظة بآباء (صفحة ٦٤) | قليل من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يضاف السمك المفري والمقدونس وعصير الليمون للصلصة البيضاء وتغلى جيداً وتبل بالملح والفلفل .
٢ - توصع على شكل مستدير في طبق مذهون أو صل بالماء وتترك حتى تبرد .
٣ - تقسم من ٦ : ٨ قطع وتشكل على هيئة (كستلينة) وتوصع في كل قطعة قطعة مكرونة في طرفها المذهب . تعطى بالبيض والقشيط وتمحى تمحيراً غريباً .
٤ - تجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع السمك الناضج (رقم ٢)

مثل مفادير كفتة السمك رقم ١ (ص ٢٢٩) .

الطريقة : يشكل الخليط مثل ضلع السمك الناضج رقم ١ ويكسى بالبيض والقشيط ويحمى تمحيراً غريباً وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع الجبرى

المقادير :

١ كيلو جبرى مسلوقة مفري (ص ٢١٠) | عصير ليمون
ملحقة كبيرة كريمة | نصف مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٦٤)

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء . تلى ثم تبرد ويضاف إليها الكريمة .

٢ - ينزل الخبثى بعصير الليمون والخل ويخلط جيداً بالصاصة .

٣ - يعمد ويقدم كضلع السمك (صفحة ٢٣٩) .

بفتيك السمك

المقادير :

٣ كيلو سمك | ملعقة شاي من مقدونس معمرى ملح وفلفل
١ كيلو خبثى مسلوقة ومقشورة | فئجان شاي من فئات خبز | ٢-٣ مع (صغار) بيضة

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع حلقات (حزلاً مستديرة) وينزع منها الشوك ، ثم تحفف

وتقبل بقليل من الدقيق .

٢ - يسخن الخبثى فى الهاون مع البصر وفئات الخبز والمقدونس المفروى والملح والفلفل

٣ - يعملى سطح واحد من جزل السمك بالخليط السابق (خليط الخبثى) ، ويساوى

السطح تماماً ثم تحمس الجزل فى الدقيق من جهتها ، ثم تغلى بالبيسر والقشماط

٤ - يحمر تحميراً غزيراً ويقدم مع صلصة الكاتشوخة (صفحة ٦٧) أو صلصة

الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة الخبثى

المقادير :

ملعقة شاي من شبت مفروى		كيلو خبثى - ملح - فلفل
٢-٣ ملاعق كبيرة أرزاً مدقوقاً ناعماً		معلقة شاي صغيرة كزبرة ناعم
١ رأس ثوم (إذا أريد)		ملعقة شاي من مقدونس معمرى

الطريقة :

١ - يغسل الخبثى جيداً عدة مرات ثم يقشر وينقى حتى يلين بشرط ألا ينعم .

٢ - يخلط بالشبت والمقدونس والأرز المدقوق والثوم حتى تكون عجينة متوسطة اللبونة

٣ - تقبل بالملح والفلفل والكزبرة وتشكل أصابع ثم تقبل الأصابع بالدقيق .

٤ - تحمر في الزيت ثم تطهى في مقدار من الدفعة (صفحة ٩٩)

رابعاً - للشى

الطواع المنماة لهذه الطريقة هى : الشال . اللبس . قشر الياض . البياض .
البلطى . الفاروس . البورى . الدنيس . السردى .

الطالطة :

- ١ - يجهز السمك على حسب نوعه ويحفظ جيداً ثم يقبل .
- ٢ - يدهن بمادة دهنية ثم يشوى ، أو يعطى بالدقيق أو بالردة ويشوى .
- ٣ - يقدم ساخناً أو بارداً يجعل بالليمون والمقدونس والزبد بالليمون .
- ٤ - تختلف المدة المقررة باختلاف حجم السمك .

شى السمك على الطريقة الشرقية

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز . وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف ، وهذه الطريقة شائعة وخصوصاً عند أهل الساحل .
- ٢ - يتبل السمك بالملح والثوم والكمون ، أو يتبل بالملح والملح وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت ، أو يترك بدون تسيل .
- ٣ - توضع الصفيحة المعدة للشى على النار حتى تسخن .
- ٤ - يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية ، كما فى بعض أنواع السمك كالسردى المشوى ، أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشى كما فى القرامبط .
- ٥ - يشوى السمك ويقرب على الوجين .
- ٦ - يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشى مباشرة بإحدى لطرق الآتية :
(أ) يرش بالملح كما فى السردى والأسماك الدسمة .
(ب) يتبل فى الماء والملح .
(ج) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه مسحوق الثوم ويضاف إليه الملح والكمون وتمزج المقادير بالخل حتى تتكون صلصة خفيفة نوعاً .

٧- يؤكل السمك بارداً أو ساخناً ويجعل بالليمون والمقدونس .
ملحوظة : المدة المقررة للشى تحلف على حسب حجم السمك أو تحافة قطعه
شئ السمك على الطريقة الأفريقية

الطريقة :

- ١- يجهز السمك على حسب نوعه وقد ينزك صحيحاً أو يقطع قطعاً غليظة لا تزيد على ١ ١/٢ بوصة ، تجفف القطع جيداً وتملح .
- ٢- تدهن جيداً سم أو زيت أو تعطى بالدقيق المثل (ملعقة كبيرة من دقيق و ١/٢ ملعقة شئ من ملح و قليل من الخل) بعد دهنها جيداً بالمادة الدهنية .
- ٣- تشوى على الوجهين أو تشوى بعد الدهن مباشرة مدة ٣ دقائق ثم يعاد دهنها ثانياً وتعطى بفتات الخبز و يتمم الشئ (ويأخذ حوالى ٥ دقائق) .
- ٤- يؤكل السمك ساخناً أو بارداً بعد تجميله بالليمون والمقدونس وتقدم معه الزبد بالليمون والمقدونس الآتى ، مقاديرها :
ملعقة زبد . ملعقة شئ من مقدونس مفروى . ملعقة شئ عصير ليمون . ملح فلفل
أبيض . قليل من الفلفل الأحمر .
- ٥- يدعك الزبد وتضاف إليه رقية المقادير وتسطح على طبق وتترك حتى تبرد .
- ٦- عند الطلب تقطع مستديرات وتوضع فوق السمك .

خامساً - طهى السمك فى الفرن

- وتطبق هذه الطريقة على جميع أنواع السمك تقريباً ، غير أنه لا يستحسن استعمالها للسمك الزيتى ، ولطهى السمك فى الفرن ثلاث طرق :
- ١- الطهى البسيط بوضع السمك صحيحاً .
 - ٢- يحشى السمك أولاً ثم ينطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط ويضهى .
 - ٣- يتبل السمك ثم يرش على السطح فتات الخبز ويضهى .
- قواعد الطهى فى الفرن

- ١- ينطخ السمك ويجبر ثم يجفف جيداً وينطى بإحدى الأغشية السابقة فى رقم ٢

- ١ - ورقم ٣ على حسب الصنف . يوضع في طبق فرن أو صليبة بها مادة دهنية .
- ٢ - يزع في فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية آفا فآفا في أثناء الطهي ، ويصنى من المادة الدهنية قبل تقديمه .
- ٣ - يغطى السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة بورقة مدهونة قبل وضعه في الفرن وتقام الشرائع على شكل أسطوانة .
- ٤ - المدة المقررة لطهى السمك في الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى ٦ - ١٠ دقائق لكل ٦ كيلو و ١٠ - ١٠ دقائق زيادة .
- ٥ - يقدم على حدة ويجهل بالليمون والمقدونس أو مع صلصة الأنشوجة (ص ٦٧) وتستعمل أنواع السمك المستعملة في لندريك (ص ٢١٩) .

سمك الأسمه

المقادير :

سمكة وزن من ١ - ١ ١ كيلو	٣ - ٢ ملاعق كبيرة عصير ليمون
١ كوب زيت فرنساوى	٤ ملاعق كبيرة من زبيب باني
بصلة مفرية ، ملح ، فلفل ، بهار	٢ ملعقة كبيرة تان من صوص

الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتترك صحيحة سليمة .
- ٢ - تدهن بالملح والفلفل ويملأ ملحقة من عصير الليمون .
- ٣ - تقلى البصلة في الزيت حتى تحمر نوعا ، فيضاف إليها الزبيب والصنوبر وتقبل هذه الحفظة بالملح والفلفل والبهار ، وعصير الليمون الباقي .
- ٤ - تحتوى السمكة بخلاطة الزبيب وتحلط وتوضع في صليبة مع قليل من الزيت وتغطى بورقة مدهونة . تزع في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٥ - يملك الحيط باحتراس وتصفى السمكة من الزيت ، وتوضع في صحن مستطيل .
- ٦ - يجهل بالليمون والمقدونس وبالجوز المتقى من خطاطة الزبيب .

سمك بالصاج والصنوبر

المقادير :

سمكة وزن كيلو
ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
ملعقة حلوة من مقنونس مقري
١ كيلو عصاح (ص ١٤٩) - توابل
الطريقة : كالأولى ويستبدل بمخلطة الصنوبر خنطة العصاح بالصنوبر والمقنونس .

صيدة السمك بالزيت والليمون

الطريقة :

١ - يجهز السمك وتترك صفيحا ويملح بالملح والفلفل والكزبرة وعصير الليمون ،
وقد يوضع به قليل من الثوم . يرص في صينية مدهونة بالزيت . ويصب فوقه
قليل من الزيت وكية من عصير الليمون على حسب الذوق . قد يوضع معه بصع
وحدات من الفلفل أو خضر الخريف .

٢ - تغطى الصينية بورقة مدهونة وترح في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك
(ص ١٠ - ١٥ دقيقة) .

صينية السردين بالزيت والليمون

الطريقة : مثل صينية السمك بالزيت والليمون ويستبدل بالسمك السردين .

السمك بالحشو الزائف

المقادير : سمكة وزن ١ كيلو . مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١) .

الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتترك سليمة صحيحة ثم تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - تحشى السمكة بالحشو الزائف ثم تحفظ .
- ٣ - تنبل السمكة من الخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم ترش بقليل من
الديقيق وتسطى بطنقة من البيض والقسماط (فئات الخبز) .

- ٤ - توضع في صليبة بها قليل من السمس وترح في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة مع ملاحظة تطيئها بالسمن آما قاناً (يرفع السمن الذى بالصليبة باستعمل مدققة)
- ٥ - يملك الخليط وتقدم في صحن بعد تحميلها بالليمون والمقدونس ، وتقدم معها صلصة الألفسوجة (صفحة ٦٧) .

سمك موسى في الفرن بصلصة الليمون والمقدونس

المقادير : شرائح سمك موسى أو قشر بياض ، عصير ليمون ، ملح ، فلفل ، كوب صلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) .

الطريقة :

- ١ - تقبل شرائح السمك بالقليل وعصير الليمون .
 - ٢ - تلف كل شريحة من الرأس للذيل ، على أن تكون الحمة الممزوجة جلدها للداخل ثم تثبت بمصا صغيرة (كالحلقة) .
 - ٣ - ترص الشرائح الملفوفة في صليبة مدهونة وتغطي بورقة مدهونة .
 - ٤ - ترح في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ دقيقة .
 - ٥ - تعرف في صحن وتغطي بالصلصة ثم تحمل بالليمون والمقدونس .
- سمك البطاطس المشوى

المقادير :

- | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| عدد ٤ من البطاطس | | ١ كيلو جري مسلووق ومقشور (صفحة ٣١٠) |
| كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) | | ٦ ملاعق كبير مسطحة جبنهوى مبشورة |
| عدد ٤ شرائح سمك موسى أو قشر بياض | | ١ - ١ كوب خلاصة أو ماء أولن |
| ملح - فلفل - عصير ليمون | | قليل من القسماط |

الطريقة :

- ١ - يطهى البطاطس في الفرن بقشرة ، ثم يفور وينزع جزء كبير من لحه .
- ٢ - يقبل السمك بالليمون والملح والقليل ، وتلف الشرائح من الرأس للذيل ، على

- أن تكون الحبة المنزوع جلدها داخل اللمة وتثبت كالسابق بالخله .
 - يوصع السمك في صينية مدهونة ويصب عليه بهريز السمك أو اللبن أو الماء .
 ثم يغطى السمك بورقة مدهونة ، ويترك في فرن متوسط الحرارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة
 ٤ - تملأ البطاطس المفورة بطبقات متبادلة من الصلصة والجبن ، ويوصع أعلى كل واحد قطعة سمك ملفوفة وتحمل بقطعة مقدونس .
 ٥ - يوضع البطاطس في صحن مفروش بقطعة مطبوخة ويقدم مساحا .
 سمك موسى في الفرن بصلصة المايونيز

المقادير:

كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	كيلو سمك موسى مقطع شرائح
خيار محلل رفيع - طماطم	عصير ليمون - ملح - فلفل
خيار أخضر (للتجميل)	عجينة ضلع الجبرى (صفحة ٢٣١)
	الطريقة:

- ١ - تقطع شرائح السمك بعصير الليمون والملح والفلفل .
 - ٢ - تخمخ كل شريحة بخليط صلح السمك وتلف من الأس للتدليل وتثبت .
 - ٣ - توضع في صينية مدهونة ويصب عليها قليل من الماء أو البهريز أو اللبن
 - ٤ - تترك في فرن متوسط الحرارة مع تغطيتها بورق مدهون وتترك حتى ينضج السمك يبرد السمك ويرص على فرشه من الخس
 - ٥ - يغطى صلصة المايونيز ويحمل بالخيار المحلل المقطع رفيعاً والطماطم والخيار الأخضر المقطع حلقات بدون تقشير .
- قالب السمك

المقادير:

كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨) - ملح - فلفل	$\frac{1}{2}$ كيلو سمك فاضح خال من الشوك
بطاطس بيوريه اكسوة القالب	$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس فاضح مهروس مع (صفار) بيضة
	١ ملعقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - يدهن قالب غير منقوش بالزمن الدافئ ثم يكسى بطبقة من البقسماط .
- ٢ - يملأ هذا القالب (القاع والحدان) طبقة من البطاطس البورية تحاشتها بوصة ثم يدهن بالبيض المربوب . يرح القالب في فرن حار مدة ١ ساعة .
- ٣ - يزع البطاطس من القالب باحتراس ويوضع على صحن معروش بورق دتلا .
- ٤ - يملأ فراغ قالب البطاطس بمخلوط السمك والصلصة الساخنة .
- ٥ - يحمل القالب بالمقدونس والليمون أو بوحدة من البطاطس البورية .

بودنج السمك

المقادير :

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ١ ١/٢ كوب صلصة بضاء (صفحة ٦٤) | ١ ١/٢ كيلو سمك ناضج مهروس |
| ١ ملح - قفل | ١ ١/٢ كيلو بطاطس ناضج مهروس |

الطريقة :

- ١ - تهرج جميع المقادير بعضها ببعض وتدل جيدا .
- ٢ - يدهن قالب غير منقوش بالزمن الدافئ ، ثم يرش بالبقسماط .
- ٣ - يملأ القالب بالمخلوط ويمطى بالورق المدهون .
- ٤ - يتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويحمل بالمقدونس ،

السمك في الأصناف

- المقادير: ١/٢ كيلو سمك ناضج خال من الشوك - كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦) ملح قفل - بقسماط .

الطريقة :

- ١ - تدهن المحاربات الصدفية بالزمن ، ثم تملأ بطبقات من السمك والصلصة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة .

- ٢ - يرش السطح بقليل من "القطاط" . ثم توضع قطعة صغيرة من الزبد على كل ،
٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
٤ - تجعل المحارات بالليمون والمقدونس وتقدم على صحن معطى بفوطاة مطوية
أو ورق الدنتلا .
سمك في الفرن بصلصة الطماطم

المقادير :

- | | | |
|-------------------|--|-----------------------------------|
| ١ كيلو سمك | | نصف مقدار صلصة بيضاء ثخينة (ص ٦٤) |
| عدد ٢ طماطم مصفاة | | ملح - فلفل - قليل من اللون الأحمر |

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع حلقات سمك ١ ½ بوصة ثم تقبل بالملح والفلفل .
يرص في صينية ويوضع على كل حلقة سمك قطعة زبد صغيرة ، ثم يغطى بورقة
مدهونة . يرح في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
٢ - تصاف الطماطم المصفاة والسائل المتخلف في الصينية بعد طهي السمك إلى
الصلصة البيضاء .
٥ - يرص السمك في صحن ويغطى بالصلصة ثم يرش بالمقدونس المفري .
سمك على الطريقة الإيطالية

المقادير :

- | | | |
|------------------------------------|--|------------------------|
| ١ كيلو سمك ناضج | | ملعقة كبيرة زبد |
| ٩ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومي مبشور | | ١ ½ كيلو مكرونة مسلوقة |

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وشوك السمك ويقطع قطعاً صغيرة مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل
٢ - يدهن طبق فرن بالزمن دهن جيداً ، ثم يملأ بطبقات متبادلة من السمك
والمكرونة والجبن الرومي .

٢ - يوضع على السطح الرند المقطع قطعاً صغيرة ويرح في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.

٤ - تقدم معه صلصة الطاطم (صفحة ٩٨)

صيلة السمك المبروس

المقادير: مثل كفتة السمك (صفحة ٢٣٩).

الطريقة:

١ - تدهى صيلية مستديرة بالسمن الدافئ، ثم تغطى بشفرة من القشماط الأبيض.

٢ - توضع العجينة في الصيلة المدهونة ويساوى سطحها ويدهى لوجهه الأبيض.

٣ - تحبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه. تقلى وتقدم في صحن مستطير.

سمك موسى بالصلصة

المقادير:

١ كيلو بطاطس بيوريه (ص ٢٨٢)

١ كيلو بازلاء بيوريه (ص ٢٦٠)

١ كيلو جبري مسلووق (ص ٢١٠)

١ كيلو سمك موسى

ملح - فلفل - ليمون

مقدار من صلصة هولندية رقم ٣ (ص ٨٣)

الطريقة:

١ - تنزل شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون.

٢ - يقشر الجبري ويفرى ويمزج بقليل من الصلصة الهولندية.

٣ - تبسط شرائح السمك ويوضع عليها طبقة من الجبري المدق وتطوى ثلاث طيات

٤ - يوضع السمك المطوى على صيلية مدهونة ويصب حوله قليل من الماء ويغطى بورقة مدهونة.

يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

٥ - تعمل فرشاة من بيوريه البازلاء والبطاطس

٦ - يرفع السمك من الصيلية ويصق جيداً ويرتب على القرشة السابقة.

٧ - يغطى السمك بالمقدار الباقي من الصلصة الهولندية ويجعل بوردات من بيوريه

الطاطم والبازلاء وبعض من الجبري المقشر.

سمك بالطحينة (رقم ١)

المقادير:

١ كيلو سمك ليمون . خل | ١ فجان شاي طحينة بيضاء | ١ فجان زيت - ملح -
حوالى ١ كيلو بصل مفرى | عندئذ فصوص ثوم مفرى | فلفل أخضر

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً ويرفع شوكة .
- ٢ - يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ويرفع .
- ٣ - يحمر البصل المفرى في الزيت المحلى حتى يحمر لونه فيرفع من على النار .
- ٤ - تخفق الطحينة بقليل من الماء ويضاف إليها الليمون أو الخل والملح والفلفل .
- ٥ - تصاف الطحينة للصل المحمر وتقلب معه جيداً وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- ٦ - يرص السمك في صينية أو صحن فرن وتصب فوقه صلصة الطحينة .
- ٧ - يروح في فرن متوسط الحرارة حتى ينصح .
- ٨ - يقدم في صحته أو يعرف في صحن ويحمر بالليمون والمقدونس .

سمك بالطحينة (رقم ٢)

المقادير:

كيلو سمك ١ كيلو بصل | ملح ، فلفل ، عصير ليمون | قطعة كرفس - قطعة بصل
١ كوب ماء ، كيون | ملعقتان كبيرتان زيت فوساوى | حوالى ١ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلاً وينزع الشوك . يتبل بالملح والفلفل والكيون وعصير الليمون . تعمل خلاصة السمك من عظم السمك وقطعة الكرفس وقطعة البصل والماء وتغلى على النار مدة ١٠ دقائق ثم تصفى .
- ٢ - يقطع البصل حلقات رقيقة جداً ويشوح في الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع في صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
- ٣ - تخفق الطحينة وتخفف بالبهير وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل . تصب على السمك وتوضع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك .
- ٤ - يقدم السمك في الصينية أو يغرف .

سمك بالطحينة (رقم ٣)

الطريقة:

٣ ملاعق كبيرة عصاج ، ٢ ملعقة صنوبر ملحقتان كبيرتان زيت
١/٢ فنجان شاي متوسط طحينة ملحقة كبيرة خل عنب أيض
١/٢ كيلو بصل مفري ناعم ١/٢ رأس ثوم صغيرة مفري
ملح ، فلفل ، عصير ليمونه

الطريقة:

تعمل صلصة الطحينة كالآتي :

- ١ - يقدح الزيت ويحمر فيه البصل المفري ناعماً حتى يصير لونه وردياً .
- ٢ - يضاف الخل للبصل ويقلب على النار حتى يمتص البصل مقدار الخل ثم يضاف ١/٢ فنجان شاي ماء ويقلب أيضاً حتى ينضج البصل ويتبل .
- ٣ - ترفع من على النار وتضاف الطحينة مع التقليب ويضاف إليها مقدار من الماء إذا احتاج الأمر حتى تصير في سمك سلطة الطحينة .
- ٤ - يضاف الصلصة : الليمون والملح والفلفل ثم يضاف نصف مقدار العصاج .
- ٥ - إعداد السمك : تغلف السمكة وتترك صحيحة وتبلى وتحشى بالعصاج والصنوبر المضاف إليه قليل من الصلصة ، توضع السمكة في الصينية أو في صحن فرن وتغطى بالصلصة ، تطهى في فرن متوسط حتى تنضج وتقدم إما في صحن الفرن الخاص أو تفرغ في صحن ويصب حولها (الصلصة) ، تجميل بالمقدونس وحلقات الليمون .

سادساً - الطهى على البخار

سمك على البخار

الطريقة :

- ١ - يتبل السمك على حسب الطلب ويوضع في صحن مدهون ، ويغطى بصحن آخر مدهون .

- ٢ — يطهى على البخار بين الطبقتين مدة ١ ساعة .
٣ — يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ويجمل بالليمون والمقدونس .

قالب السمك (رقم ١) Fish Cream

المقادير :

ملح، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة زبد سامح	كيلو سمك يياض معد
٢ملعقة مسطحة فئات خبز	بياض بيضة مخفوق	كوب لبن
مح بيضة	قليل من عصير الليمون	١/٢ كوب كريمه

الطريقة :

- ١ — يضاف فئات الخبز واللبن إلى الزيت وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً .
- ٢ — ينظف السمك ويفسل ثم ينزع الجلد والشوك ويوزن .
- ٣ — يفرى السمك ناعماً ويضاف إلى الصلصة ثم يدق الجميع فى هاون دقاً جيداً .
- ٤ — يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف . يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم تصاف الكريمة و بياض البيض المخفوق .
- ٥ — يصب فى القالب المدهون و يغطى بورق مدهون .
- ٦ — يطهى على البخار مدة ١/٢ أو ٣/٤ ساعة .
- ٧ — يقاب فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديمه مع الصلصة البيضاء .

قالب السمك (رقم ٢)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	كوب كريمه	حوالى ١/٢ كيلو لحم سمك يياض
قليل من عصير الليمون	١/٢ كوب من خلاصة السمك	بيضتان مخفوقتان
ملح — فلفل أبيض	(صفحة ٢٤)	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق وخلاصة السمك وتغلى جيداً .

- ٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر خلال منخل سلك ، ثم يخلط بالصلصة ويتأق المقادير ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون ويصب في قالب مدهون .
- ٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ١ ساعة .
- ٤ - يقبل من القالب ويغطى بالصلصة البيضاء (ص ٦٤) ، أو الباشميل (ص ٧١) أو الصلصة البيضاء بالليمون (٦٨) ، يحمل القالب بالمقدونس والليمون .
- بودنج السلك (رقم ١)**

المقادير :

حوالى ١ كيلو سمك ناضج	بيضتان ، ملح ، فلفل أبيض	أو ملاعق كبيرة صلصة
٢ ملاعق كبيرة من فئات خبز	٢ ملاعق كبيرة من صلصة	بيضاء بالليمون والمقدونس
٢ ملاعق كبيرة من زبد سائح	الأنشوجة (٦٨)	(ص ٦٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك قطعاً ، تخرج جميع المقادير بعضها ببعض مزجاً جيداً وتبل .
- ٢ - توضع في قالب مدهون ثم تغطى بورقة مدهونة ، تغطى على البخار مدة نصف ساعة .
- ٣ - تقبل من القالب على صحن . ثم تغطى بصلصة الأنشوجة أو الصلصة البيضاء بالليمون والمقدونس . يحمل بالليمون والمقدونس .

بودنج السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج	ملاعق شاي من مقدونس مفري	بيضتان
٢ ملاعق زبد سائح	كوب صلصة طماطم (للتقديم)	ملاعق حلو روح الأنشوجة
١ كوب لبن	مل ٣ ملاعق كبيرة فئات خبز	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يخلط بباقي المقادير الجافة .
- ٢ - يعجن باللبن والبيض والأنشوجة والزبد .

- ٣ - يدهن القالب بالسمن ويرش بفتات الخبز .
- ٤ - يصب خليط السمك في القالب المدهون ويغطى القالب بورقة مدهونة .
- ٥ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة ، ثم يقلب من القالب ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقي في قالب الصلصة الخاص .

بودنج السمك (رقم ٣)

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج	فنجان أنز مسلوق	ملح ، فلفل أبيض
مقطع قطعاً صغيرة	قليل من عصير الليمون	كوب لبن
عدد ٢ بيضات مخفوقة	بيضه مسلوقه جامدة	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨) لتقديم

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب ويحمل قاعه بالبيض المسلوق .
- ٢ - تمزج جميع المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى تصبح عجينة متوسطة اللبونة .
- ٣ - تصب في القالب الممد ويغطى الطح بورقة مدهونة .
- ٤ - يطهى على البخار مدة ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويحمل بالليمون والمقدونس ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم .